

Cuisine Actuelle

HORS-SERIE

MARS
AVRIL 2011

3,50 €

**COURS
DE CUISINE :**
lequel choisir ?

Notre sélection
des meilleurs
accessoires pour
réussir vos plats
"maison"

www.cuisineactuelle.fr

120 recettes



On fait tout... maison!

Comme chez
le traiteur



Comme au
fast-food



Comme chez le
boulangier



Comme chez
l'épicier



MARS-AVRIL 2011 - BEL : 3,70 € - CH : 7,50 FS - CAN : 6,95 \$C - D : 6 € - ESP : 4,80 € - GR : 4,80 € - LUX : 3,70 € - ITA : 4,80 € - PORT. CONT. : 4,80 €
DOM : Avion : 5 € ; Bateau : 3,80 € - Maroc : 40 DH - Tunisie : 4 200 TDU - Zone CFA Avion : 3 500 CFA ; Bateau : 2 400 CFA - Zone CFP Avion : 1 100 CFP ; Bateau : 520 CFP.



55

C'EST MOI QUI L'AI FAIT!

Les chouquettes, le jambon persillé, la tapenade, les roudoudous ? Faits maison ! Idem pour le confit de canard, les cookies, les nuggets et bien sûr les confitures. C'est moi qui les ai faits ! Avec ce numéro spécial, vous aussi vous pourrez épater votre petit monde. Évidemment, "faire" prend plus de temps que de passer à la boulangerie ou de s'arrêter chez le traiteur. Mais quelle fierté, quel plaisir de tester de nouvelles recettes, quelle satisfaction de pouvoir choisir ses ingrédients. Alors, par quoi vous commencez ?

Anne Gillet, rédactrice en chef



16

On fait tout...

COMME CHEZ LE BOULANGER

Viennoiseries	
À vous les petits déjeuners gourmands	p. 16
Bien équipée	
Recette de base et plein d'idées avec une machine à pain	p. 21
Sélection	
Notre choix de machines pour faire son pain	p. 24
Rayon farine, rayon aromates	p. 26
Petits gâteaux	
Minidouleurs à grignoter avec le café	p. 28
Confiserie	
Des bonbons... pour petits et grands enfants	p. 32

COMME CHEZ L'ÉPICIER

Biscuits salés	
Crackers and Co à picorer à l'heure de l'apéro	p. 40
Chutney et pickles	
Fruits et légumes aigres-doux séduisent	p. 42

Huiles et vinaigres

À partir d'une bouteille d'huile ou d'un flacon de vinaigre, des arômes qui vont révolutionner vos salades	p. 46
--	-------

Assaisonnements

À toutes les sauces ! Ketchup, rouille...	
Quatre classiques à votre portée	p. 48

Confitures et pâtes à tartiner

Des douceurs à savourer sur du pain ou la petite cuillère, au petit déjeuner ou au goûter	p. 50
---	-------

Bien équipée

Recette de base et plein d'idées avec une yaourtière	p. 53
--	-------

Sélection

Notre choix de yaourtières	p. 56
Le top de la qualité en ligne, nos adresses préférées	p. 62

Shopping

Des contenants pour conserver en beauté	p. 58
---	-------

COMME AU FAST-FOOD

Les classiques de la restauration rapide

Pizza, hot-dog, bagels... Desserts glacés...	
Tout pour manger sur le pouce, et se régaler !	p. 64

Bien équipée

2 recettes de base et plein d'idées avec une sorbetière	p. 69
---	-------

Sélection

Notre choix de machines à glaces	p. 72
----------------------------------	-------



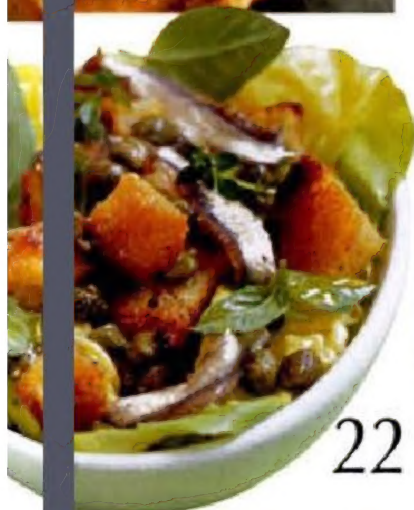
Abonnez-vous vite
Appelez le 0826 963 964 (0,15 €/min)
ou reportez-vous page 68

HORS-SÉRIE

Mars-Avril 2011



42



22



76



44



67

maison!

COMME CHEZ LE TRAITEUR

Traditionnel

Terrines, quiches... Des bons plats de terroir p. 76

Exotique

On se dépayse... Des entrées qui font voyager les papilles p. 82

Bien équipée

Recette de base et plein d'idées avec une machine à pâtes p. 89

Sélection

Notre choix de machines à pâtes manuelles ou électriques p. 92

SAVOIR-FAIRE

Mon petit potager en ville

C'est le moment de semer vos futures récoltes ! p. 60

Savoureuses volutes fumées

Bien fumer poissons, viandes et légumes p. 81

En toute sécurité

Les bonnes méthodes de conservation p. 86

L'entretien au naturel

Fabriquer des produits maison sains et efficaces p. 96

L'ATELIER DE CUISINE

Des astuces de pro pour une cuisine gain de temps p. 93

Index des recettes p. 98



MAGAZINE

QUOI DE NEUF ?

Le plein d'idées originales pour simplifier ou embellir la vie p. 4

ENQUÊTE

Au secours, les océans s'épuisent
Consom'acteurs, agissons ! p. 6

TENDANCE

Le boom des cours de cuisine :
le Top 10 des ateliers, établi par la rédaction p. 10





Vive mamie !

Le 6 mars, il faudra penser à dire aux grands-mères combien elles nous sont précieuses. Pour leur prouver notre amour, des sucettes au chocolat blanc, noir ou au lait, illustrées de quelques grands-mères de choc.

Sucette au chocolat, 6 € l'une, chocolat Chapon.



Torchon évasion

Anne Hubert, créatrice de la ligne de linge de maison La Cerise sur le gâteau, a conçu une collection printanière pour Monoprix, dont ce torchon en coton. Torchon en pur coton, 7,50 € l'un, chez Monoprix.



Café moderne

La traditionnelle cafetière moka, revisitée par Alessandro Mendini, designer italien et auteur de nombreuses montres Swatch, est toute en courbes et en aluminium. Signe des temps, elle fonctionne sur induction.

Cafetière moka, 3 ou 6 tasses, 32 ou 42 €, Alessi.

MAÎTRE DE LA VAPEUR

Le four multifonction Electrolux sonne le glas de l'arrosage des viandes. Une option vapeur est assurée par un réservoir d'eau caché dans sa façade et un système de ventilation permet de gagner 20 % sur le temps de cuisson.

On consomme moins

d'énergie, tout en conservant le moelleux des viandes, des poissons ou encore des gâteaux.

EOC 97300 X et EOC 97300WW, 1000 €, Electrolux, Arthur Martin.



Chaleur



QUOI DE

Faites le plein d'idées originales pour vous

GOD SAVE THE FOOD

Les Anglais ne perdent jamais une occasion de se faire plaisir avec sérieux. D'où la naissance d'une gamme de produits bio à grignoter à toute heure. "Grigris" (graines) à picorer, biscuits énergisants... le five o'clock tea prend un sacré coup de jeune !

Boosting organic biscuits, 1,50 € le sachet de 50 g, Regent's Park, en grandes surfaces.



reuse poignée

Grâce au créateur Jean-Vier, qui n'hésite pas à introduire de nouvelles couleurs dans le répertoire traditionnel des tissages, le tissu basque se modernise.

Gant Brouillarta, 100 % coton matelassé 12,20 €, Jean-Vier.

À LA SOUPE !

Le célèbre chef Joël Robuchon met les veloutés en poudre et propose quatre recettes de soupes en sachet peu salées, garanties naturelles, sans arômes artificiels.



Sur les paquets, un conseil du chef pour personnaliser chaque recette. Petits pois & sarriette/ champignon, mais au curry, etc. Ariaké, 2,10 € les 3 assiettes, Monoprix, Casino.

NEUF ?

simplifier la vie de tous les jours.

BRUNCH À L'ITALIENNE



Manger à satiété l'une des meilleures cuisines italiennes de Paris pour 39 €, c'est possible ! Où ? Au Nolita, le très chic restaurant du bas des Champs-Élysées, au 2^e étage du Motor Village créé par la marque Fiat. Vittorio Beltramelli propose une cuisine gastronomique et dresse tous les dimanches un somptueux buffet de spécialités froides.

Tous les dimanches, de 11 h à 17 h.



Pédale douce

Incitation au tri sélectif dans la bonne humeur avec cette poubelle qui arbore le "smiley" d'une terre qui se porte bien.

Poubelle en métal, 30 x 62,5 cm, 90 €, Incidence.

Saga Africa

Personnages stylisés et motifs ethniques pour inaugurer la nouvelle passion africaine de Geneviève Lethu. Outre les matériaux traditionnels des arts de la table, elle a utilisé, pour certaines pièces de la collection, de la corne, du métal et du bois noirci.

Vaisselle "Africaines", 29 € les 6 assiettes à dessert en grès et 24 € les 6 mugs en grès, boutiques Geneviève Lethu.



IDÉE À VOLER

Installer la cuisine dans l'entrée ou dans un large couloir et gagner ainsi une pièce, c'est l'astuce du cuisiniste Xavie'Z, qui a conçu un linéaire étroit de 6 m de long se terminant par un espace repas pris sur la surface du salon. Frigo, évier, lave-vaisselle, bloc cuisson... tout est à sa place pour un encombrement minimal. À découvrir sur le site de la marque.

Réalisation : Christine Masson

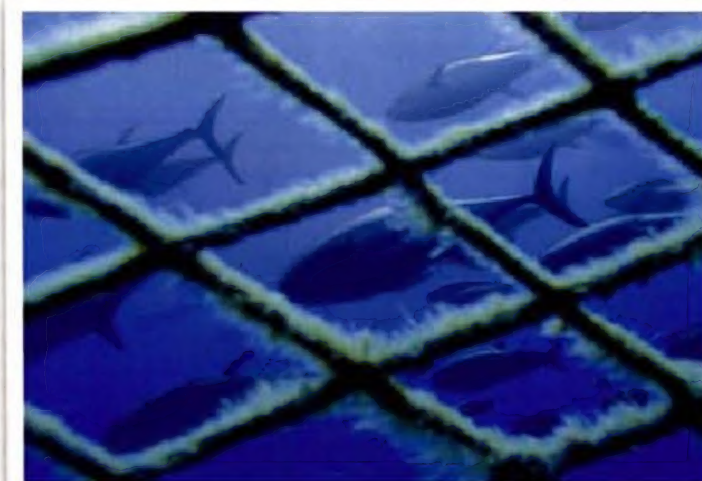
Au secours les océans

Les scientifiques prédisent la disparition du poisson dans un avenir proche. Changeons vite nos habitudes pour continuer à en déguster (un peu) sans dépeupler les mers.

Nous consommons deux fois plus de poisson qu'en 1995 ! Par goût, certes, mais surtout afin de prendre soin de notre santé. Car les médecins sont unanimes : manger un peu moins de viande et mettre du poisson à notre menu deux fois par semaine à un effet bénéfique sur la protection de notre système cardio-vasculaire. Notre quête diététique nous conduit également à consommer des compléments alimentaires, dont les précieux oméga 3, présents en quantité importante dans la chair des sardines, des truites, des moules, des harengs, des thons et des saumons que des bateaux-usines pêchent et transforment directement en huile. De quoi vider rapidement les océans de leurs poissons, s'inquiètent de nombreux scientifiques et ONG.

Des indices...

Contrairement à une idée largement répandue, la mer n'est pas inépuisable et ne se ressourçe pas facilement. Pour preuve, l'histoire de Terre-Neuve dont les bancs de morues ont nourri une grande partie des hommes de la planète pendant des siècles. Malgré l'interdiction de pêche complète de la zone, sanctuarisée par le Canada depuis 1992, les cabillauds n'ont jamais reparu. Et leur retour est, semble-t-il, sans espoir. Comment en est-on arrivé à un



tel désastre ? "Pour une raison très simple, explique-t-on chez Greenpeace, l'une des ONG qui défend le plus énergiquement les populations marines : les pêcheurs se dirigent naturellement vers les lieux où se retrouvent les plus fortes concentrations de poissons. À mesure que le temps passe, ils attrapent des morues de plus en plus petites, c'est-à-dire de plus en plus jeunes, sans pour autant s'en inquiéter. Or, la réduction de la taille des poissons pêchés est un indice indiscutable que l'espèce est menacée". Ainsi, par insouciance ou méconnaissance, on a laissé la ressource s'épuiser : un jour, il n'y a plus eu de morues du tout.

Ci-dessus,
des thons à
l'engraissement.

Ci-contre,
une technique
d'encerclement
ne laissant pas
d'échappatoire.



... dédaignés

D'autres variétés sont en voie de connaître le même sort. Le merlu, surpêché, se reproduit de plus en plus jeune, tentant d'endiguer la disparition de l'espèce. Peine perdue, selon Carl Gustaf Lundin, chef du programme mondial pour le milieu marin à l'UICN : ses effectifs baissent inexorablement. Idem avec le thon rouge méditerranéen, si prisé des Japonais. En

boycottant sa consommation, les Français ont sensibilisé restaurateurs et professionnels de l'Hexagone mais pas les consommateurs nippons. Pour sauver le thon rouge, selon les estimations des experts, il faudrait n'en pêcher que 15 000 tonnes par an. "Alors que les derniers quotas européens en prévoient 30 000 tonnes et qu'en réalité 50 000 tonnes sont réellement arrachées à la Méditerranée" affirme Greenpeace.

Des poissons à ne pas acheter



s'épuisent!

Guide du consom'acteur

■ Ne pas acheter les espèces les plus menacées :

thon rouge, lotte ou baudroie de l'Atlantique, lieu ou colin d'Alaska, carrelet ou plie, merlu ou colin, flétan de l'Atlantique Nord, sole de la Manche, de la mer du Nord et de l'Atlantique Nord, cabillaud, dorade rose, empereur,

espadon, grenadier de roche, sébaste de l'Atlantique Nord.

■ **Acheter, de préférence chez les artisans poissonniers**, des poissons entiers et jamais de filets, afin d'être sûr que le poisson n'a pas été pêché trop petit ou n'appartient pas à une autre variété que celle affichée, pro-

venant des grands fonds par exemple.

■ **Accepter de payer plus cher** et favoriser ainsi la "petite pêche", celle des bars de ligne, du thon germon des canneurs et des ligneurs du Pays basque...

■ **Vérifier l'origine** et acheter français. 85 % des poissons vendus en France

sont importés ! Revenir aux sardines, aux harengs et aux maquereaux.

■ **Se fournir en direct**, via des sites Internet ou des poissonniers en relation avec un ou des ports français. Le site ZeBlue Box, par exemple, propose le produit de la petite criée du port de Roscoff.

■ **Privilégier des poissons et des crevettes provenant d'élevages** qui respectent l'environnement, garantis par un label bio ou MSC.

■ **Opter pour des poissons pêchés à la bonne saison**, grâce aux dépliants gratuits diffusés par Goodplanet, Greenpeace et le WWF.

Des poissons à privilégier



Maquereaux



Sardines



Crevettes

Élevage, la fausse solution

Créer des fermes aquacoles semblait l'idéal pour les sauver. Las ! Ils sont carnivores. Il faut donc pêcher des espèces dites de fourrage et évidemment sauvages pour les nourrir.

Les rares tentatives de mettre des saumons au régime végétarien ne sont pas concluantes. Donc, la ressource là aussi s'épuise ! Sans compter la pollution générée par les élevages de poissons arrosés d'insecticide, abreuvés d'antibiotiques.

Transport de thons rouges en cage.

Halte au gaspillage

La revue américaine Science criait déjà au fou, en 2006, en publiant une étude qui révélait l'ampleur de la catastrophe à venir. Ladite étude démontrait en effet que les effets conjugués de la surpêche, de la pollution et du réchauffement climatique risquaient fort de provoquer la disparition de toute la faune marine consommable d'ici une trentaine d'années, c'est-à-dire demain ! Jean Boucher, ancien membre du département des Sciences et technologies halieutiques de l'Ifremer, Institut français de recherche pour l'exploitation de la mer, n'est guère optimiste. "Le gâchis règne. Certaines pêches, comme celles des grandes crevettes tropicales ou de l'espadon, rapportent jusqu'à 90 % de prises accessoires, des espèces indésirables que l'on rejette à l'eau". Mortes, hélas ! Le malheur des océans, c'est que leur population s'éteint dans le plus grand silence et de façon quasi invisible. Et que ceux-là même qui en vivent semblent être indifférents à l'extinction qui se prépare. Un

exemple : pour avoir embarqué une journée à bord d'un bateau grandvillais pêchant la coquille Saint-Jacques, l'auteur de cet article a pu constater que les filets raclant impitoyablement le fond sableux ramenaient plus d'araignées (crabes) que de coquilles. À la question "Pourquoi les remettre à l'eau ?", le patron pêcheur avait répondu dans un haussement d'épaule : "il n'y a pas de marché". Pas de marché vraiment ? Alors que les élevages consomment des tonnes de poissons et de crustacés réduits en farine ! La pêche à la langoustine produit les mêmes dégâts collatéraux. Ces rejets de pêche pourraient représenter près de 25 % des prises mondiales.

La solution des quotas

Conscients des problèmes posés par la surpêche, les pouvoirs publics ont fixé des quotas et pris des mesures visant à interdire la prise d'individus trop petits. Belle naïveté, s'insurge-t-on au WWF ! Comme si les immenses chaluts (filets traînants) qui raclent les fonds en détruisant tout sur leur

passage, laissant derrière eux des déserts de la taille de terrains de rugby, faisant remonter en surface des sédiments nocifs à la vie marine, pouvaient trier ce qu'ils ramassent ! Et que dire de la pêche illégale, ces poissons prélevés hors des fameux quotas justement et qui représentent quelque 20 % des prises totales ? Pour certaines espèces, comme le thon rouge, les quotas s'ils étaient respectés – ils ne le sont pas puisque l'ICCAT (Organisation intergouvernementale chargée de la surveillance de la pêche au thon) vient de pardonner aux thoniers français une partie de leur surpêche – pourraient être efficaces. Mais pour tous les autres, les filets ne font pas le tri de leurs prises et un pêcheur qui a atteint son quota pour une espèce rejettera

systématiquement à l'eau tous les spécimens qu'il prendra ensuite, de même que tout ce qui n'est pas conforme : espèces protégées, poissons trop petits et donc trop jeunes, etc. Une catastrophe !

Agir, vite, au quotidien

Quel bilan aujourd'hui ? "80 % des stocks sont pleinement exploités, surexploités ou en déclin, menacés par des flottilles subventionnées aux capacités surdimensionnées", estime Greenpeace. Il ne s'agit pas là d'une position militante. En 2007, la FAO, organisation des Nations Unies pour l'agriculture, notait déjà que sept des dix plus importantes espèces de poissons étaient au bord du dépeuplement total. Faut-il déses-



Des poissons de grandes profondeurs à protéger



Empereur



Hoki



Lingue franche



Greenpeace en pleine action pour lutter contre la pêche de grand fond.



Les filets trainants raclent les fonds marins, détruisant la faune et remontant fruits de mer et sédiments nocifs.

L'espoir se nomme Iroise

C'est au large du Finistère, entre Ouessant et Sein, qu'a été créé un parc marin de 3 550 km². Il abrite des champs d'algues inviolés depuis 2007 et quelque

130 variétés de poissons. Ces derniers ne connaissant pas les frontières, ce sanctuaire fait le bonheur des petits pêcheurs côtiers qui font bonne pêche aux

alentours et la valorisent grâce à des labels. Un exemple encouragé par Greenpeace qui voudrait voir transformés en réserve 40 % des océans.

pérer ? Il faut agir plutôt, et vite ! Le consommateur ne possède qu'une arme : son porte-monnaie. En refusant d'acheter des espèces menacées, en adoptant un comportement responsable, il a les moyens d'inciter les professionnels à faire preuve de plus de raison. Consom'acteurs, levez-

vous ! Il ne reste plus beaucoup de temps pour sauver les poissons des grands fonds (qui mettent parfois trente ans avant de se reproduire), et qu'on pêche sans vergogne pour être vendus à bas prix, en filets le plus souvent surgelés. Et surveillez attentivement les appellations ! Certains

filets de "rascasse" ou même de "dorade rose" (une espèce également menacée) proposés dans les supermarchés ou servis dans des cantines et restaurants se révèlent être du sébaste, un poisson des grands fonds en voie d'extinction. Il n'est pas encore trop tard pour mettre la pression

sur les autorités : les subventions et la politique européenne en matière de pêche seront rediscutées d'ici 2012. Les Américains du Nord en le boycottant dans leur assiette sont parvenus à sauver l'espadon. Pourquoi ne parviendrions-nous pas à sauver la sole de la Manche ou la lotte ? ■



Le boom des cours de cui



Les jeunes générations rêvent de mitonner et retournent à l'école pour s'approprier le savoir culinaire de leurs aînés. Tant mieux !

Des cours de cuisine pour les hommes, pour les enfants, pour les âmes esseulées (les "cook dating"), pour les retraités (à la Villa Beausoleil de Chaville, par exemple). Des ateliers pour apprendre à préparer les petits plats du terroir, les gâteaux de grand-maman ou les cupcakes tendance. Des sessions où l'on met les mains à la pâte et où l'on se régale, échange, s'amuse. Désormais, pour apprendre à cuisiner, il y en a pour tous les goûts. Et pour tous les niveaux.

L'attrait du bien manger

Décomplexés, les stagiaires des ateliers culinaires viennent pour découvrir le plus compliqué comme le plus simple : éplucher les légumes, monter des blancs en neige, cuire des pâtes. La cuisine est pour eux une conquête. Jeunes (souvent moins de quarante ans), ils n'ont pas profité de la transmission des savoirs culinaires au sein de la famille : maman travaillait et préparait les repas vite fait, mamie n'habitait pas sous le même toit. À leur façon, la cuisine est une revanche sur leur ignorance en matière de

recettes mais aussi sur la crise, qui réduit le pouvoir d'achat et les sorties au restaurant. Elle est aussi un rempart contre les dangers de la malbouffe et de la mondialisation. Mais elle est surtout un plaisir. S'ils enfilent peu leur tablier au quotidien, faute de temps, les "apprentis cuistots" se divertissent aux fourneaux le week-end, chez eux ou dans les innombrables cours de cuisine. But du jeu : acquérir ces tours de main, ces astuces qui permettront ensuite d'épater ses proches et de mieux se nourrir. Car si la démarche de départ est sou-

vent ludique, les bases acquises, les nouveaux marmitons prennent rapidement la mesure des enjeux d'une bonne alimentation. Et c'est chez eux que se recrutent les locavores et autres adeptes du bien manger et du bio.

Une drôle d'histoire

Avec l'abandon de l'enseignement ménager au collège dans les années 1960, puis la montée en puissance des féministes, qui envoyaient ménage et marmites par-dessus les moulins, la cuisine



Démonstration, à domicile, d'un appareil de cuisson.

avait pris un mauvais coup. La centenaire école Le Cordon Bleu faisait bien de la résistance mais ne recrutait guère que de rares jeunes filles de bonnes familles

Le Top 10 des ateliers

sine



La technique d'un chef meilleur ouvrier de France, à l'École Amateur Lenôte.



sérieusement rétro et des élèves américaines comme la célèbre Julia Child, cuisinière vedette du petit écran et ambassadrice de la cuisine française aux États-Unis. Suivant son exemple, d'autres Américaines ouvrirent à leur tour des cours dans leur pays. Dans le même temps, Tupperware et ses boîtes de conservation faisait une percée remarquée dans l'univers français. La collection se vend

Le plus breton

C'est dans son restaurant de Lorient **Le Jardin gourmand** que Nathalie Beauvais, auteur de deux succès d'édition de ces dernières années, *Trop Mad : trop bonne la cuisine bretonne* et *Manger breizh*, édités maison et avec des photos prises en famille, révèle une fois par mois son héritage de cuisinière régionale. Ambiance conviviale et, naturellement, dégustation à la clé.

Une fois par mois, jeudi 18 h 30 - 22 h 30 avec repas, 65 €. Et vendredi 15 h - 18 h, 60 €.



Le plus cacao

L'école du Grand chocolat a été créée par Valrhona. Le meilleur des chocolatiers se devait d'offrir un enseignement à la hauteur de sa réputation. Choix entre Tain L'Hermitage, sur le site de production, et Versailles pour apprendre à maîtriser l'art de la pâtisserie cacotée.

Demi-journée à Tain 79 €, à Versailles 95 €. Journée à Tain 149 €, à Versailles 179 €.

Le plus écolo

What's for dinner fêtera ses 10 ans en 2011. Amandine Geers et Olivier Degorce, auteurs de livres de cuisine bio et animateurs radio se partagent entre Paris et Niort pour initier les amoureux des produits AB à une cuisine de saison, familiale et respectueuse de l'environnement dans tous les sens du terme. La démarche est évidemment militante, mais sans sectarisme (poisson et viande blanche figurent au menu) et les recettes publiées dans Ecolomag sont réellement savoureuses.

Préparation et dégustation repas complet 5 plats, 10 h 30 - 15 h, le week-end. Paris 55 €, Niort, 45 €.



Le plus "Meilleurs ouvriers de France"

Seule l'École Amateur Lenôte peut se prévaloir de disposer de dix chefs meilleurs ouvriers de France qui enseignent à la fois aux amateurs et aux professionnels à deux pas de l'Élysée. Excellents pédagogues, ils révèlent avec patience tours de main et secrets de chefs d'un répertoire salé et sucré plutôt classique. On s'arrache les master class de 70 h de formation assurés par Frédéric Anton, le chef du Pré Catelan, juré de Masterchef sur TF1.

3 h 30, 135 €, avec plats à emporter 9 h - 12 h 30 et 14 h - 17 h 30.

2h, 80 € dont un afterwork. Soirées avec dégustation sur place, 175 €.

Préparation d'un repas en toute convivialité à l'Atelier des chefs.



d'ailleurs toujours via des démonstratrices occasionnelles qui donnent des cours de cuisine sans le savoir. Au début des années 1980, une aristocrate, Marie-Blanche de Broglie agrandissait sa cuisine dans le très chic 7^e arrondissement de Paris et l'ouvrait à des stagiaires américaines et japonaises. Pour les Français, la mayonnaise ne prenait toujours pas, sauf dans quelques auberges où l'on allait passer un week-end le temps d'apprendre à cuire un foie gras ou concocter un coq au vin, que l'on rapportait précieusement mis en bocaux. Et chez le pâtissier Lenôtre qui dévoilait avec parcimonie quelques secrets de pâtisserie...

Un vrai raz de marée

Dans les années 1990, la vague monte. Des pédagogues autopromus, chefs, bonnes cuisinières, ou simples gourmands avertis commencent à proposer leurs services. La tendance n'échappe pas aux industriels : la Collective des produits laitiers lance, en 1994, une version francisée des KookKook Culinar Centrum hollandais, rebaptisés Cercles culinaires. Ils diffusent la bonne parole du secteur agroalimentaire au travers de cours gratuits dispensés, en 2010, à près de 15 000 élèves dans 60 centres. Au début du XXI^e siècle, le phénomène prend de l'ampleur et rien ne semble plus pouvoir l'arrêter. Au point que le très méfiant Alain Ducasse, chef le plus étoilé du monde, bascule à son tour et ouvre une école à son nom en 2009. On



Session "cook dating" pour les golas gourmets.

est alors au cœur du tsunami : pas une grande ville qui ne propose ses ateliers. Dernier succès en date, Cook & Go, et sa formule "2 en 1" venue des Etats-Unis : on vient déjeuner du plat du jour, on reste pour cuisiner son dîner, le tout pour 15 €, un rapport qualité/prix quasi imbattable ! L'aventure qui a démarré à Lyon en 2006, gagné Paris en 2009, avant Marseille en 2010, n'est pas sans rappeler l'extraordinaire réussite de l'Atelier des chefs, inauguré en 2004, qui compte aujourd'hui près de 20 adresses en Europe et concentre 80 % du marché. En 2010, ses cours ont accueilli plus de 150 000 élèves, selon ses créateurs François et Nicolas Bergerault. Le filon finira-t-il par s'épuiser ? La multiplication des offres va-t-elle tuer la marmite aux toques d'or ? À ce jour, le savoir culinaire se diffuse sans relâche. Qui s'en plaindra ? ■

Le Top 10



Le plus ancien

On ne présente plus Le Cordon Bleu, créé en 1895 à Paris, prisé des stars – américaines surtout. Plus sérieusement, cette école qui compte 35 établissements dans le monde et assure une formation professionnelle diplômante, a ouvert depuis longtemps ses cuisines aux amateurs. Ils y apprécient la rigueur de l'enseignement qui permet aussi bien de maîtriser toutes les étapes de la boulangerie que de réussir les plus délicates recettes méditerranéennes.

20 formules. Viennoiseries, 8 h 30 - 15 h 30, 160 €. Risotto, 15 h 30 - 18 h 30, 95 €. Secrets de chef 19 h - 21 h, 41 €.

Le plus étoilé

À l'École Alain Ducasse, ce sont de jeunes chefs de son écurie qui officient dans les quatre cuisines suréquipées, assurant des cours de simple débutant à haute cuisine. Quel que soit le niveau des participants, il faut compter une demi-journée ou une soirée d'enseignement. Chaque étape est expliquée, les gestes montrés. Tradition, haute cuisine, diététique, pâtisserie, rien ne manque au programme.

Demi-journée, 9 h - 13 h ou 14 h - 18 h. Soirée, 19 h - 21 h ou 18 h 30 - 22 h 30, 165 ou 205 € selon les produits. Journée, 9 h - 17 h, 280 ou 330 € selon les produits.



des ateliers

Le plus féminin

Anne Sophie Pic, l'une des rares femme chef 3* du monde, a ouvert une école, baptisée Scook, à deux pas de son restaurant gastronomique et assure l'enseignement dans la majorité des cas. Tous les aspects de la cuisine y sont traités : pâtisserie, repas de fête, tapas, cuisine de tous les jours, et même sommellerie. A la fin du cours, dégustation dans la salle à manger. Une jolie idée : la formule "chef d'un soir", permet aux élèves de recevoir des convives pour lesquels ils auront cuisiné sous surveillance moyennant 120 € par personne.

Vite fait, (déjeuner) 1 h 30, 90 €. Demi-journée avec le chef 260 €. 3 h avec le chef pâtissier, 180 €.



Le plus quotidien

Créé en 2004 par deux frères gourmands, diplômés d'écoles de commerce prestigieuses, l'Atelier des chefs se proposait de remettre les Français aux fourneaux et la cuisine à la portée de tous. Pari réussi avec cours de 30 min à 4 h du lundi au samedi dans la douzaine d'adresses françaises. Cuisine du monde, du terroir, mixologie (l'art de préparer des cocktails), sessions parents-enfants affichant presque toujours complet.

Encas 30 min, 15 €, repas et cours. 1 h, 2 recettes, 36 €. Tradition, 2 h, 72 €. Cocktail attitude, 2 h, 25 €.



Le plus médiatique

Cuisine Attitude by Cyril Lignac a de quoi mettre les ménagères en émoi. Le beau gosse de M6 y transmet son savoir en personne une fois par mois dans son somptueux atelier dessiné par Bulthaup. Les autres cours sont assurés par deux de ses collaboratrices dont son bras droit Aude Rambour, rompue aux meilleures recettes du répertoire du chef préféré des Français (2004). Credo du maître : travailler les produits de saison, accueillir des participants de tous niveaux, partager tours de main et secrets de dressage.

Du lundi au samedi, 2 h, 80 € avec dégustation d'un repas complet. Pâtisserie, 3 h, 90 € sur place.



Le plus audacieux

Au Foodlab, Thierry Marx dispense des cours de cuisine "moléculaire", réservés aux passionnés d'expérimentation, en compagnie du scientifique spécialiste de physico chimie, Raphaël Haumont : la cuisine sous vide et à basse température, la physique au service de la cuisine, la maîtrise de l'azote liquide. Démonstration et dégustation

14 h - 17 h, les 7, 14, 21 mars et 4 et 18 avril, 200 €.

Comme chez

Du croissant à savourer tout chaud
On s'équipe d'une machine à pain... Et

Viennoiseries

A vous les petits déjeuners
gourmands p. 16

Bien équipée

Recette de base et plein d'idées
avec une machine à pain p. 21

Sélection

Notre choix de machines
pour faire son pain p. 24

Rayon farine, rayon aromates ... p. 26

Petits gâteaux

Minidouleurs à grignoter
à la pause thé ou café p. 28

Confiserie

Des bonbons pour petits...
et grands enfants p. 32

P. 16

P. 19



le BOULANGER

*aux macarons, on réussit tout.
on dévoile le secret du roudoudou !*

P. 29



P. 33



P. 32



Les viennoiseries

Rien de plus alléchant que l'odeur de ces délices dorés.
À vous les petits déjeuners gourmands au saut du lit !

La pâte levée feuilletée

Pour 4 personnes
Préparation : 40 min
Repos : 6 h 40

- 250 g de farine • 10 g de levure • 125 g de beurre
- 18 cl de lait • 25 g de sucre
- 4 pincées de sel.

■ Faites tiédir le lait. Émiettez la levure dans un bol. Arrosez du lait et mélangez. Versez la farine dans un saladier et ajoutez la levure au centre. Commencez à mélanger avec un peu de farine. Versez le sel et le sucre, puis pétrissez jusqu'à ce que la pâte se décolle des doigts. Disposez dans un récipient fariné. Recouvrez d'un linge propre et laissez gonfler 1 h dans un lieu tempéré (25 °C). Réfrigérez pendant 5 h.

■ Étalez la pâte en un rectangle. Aplatissez le beurre pour qu'il fasse la moitié du rectangle et posez-le sur un côté de pâte. Rabattez l'autre moitié dessus. Étirez au rouleau (la longueur doit être trois fois supérieure à la largeur) et repliez en trois pour reformer un carré (c'est le 1^{er} tour).

■ Tournez d'un quart de tour et étalez en rectangle (c'est le 2^e tour). Pliez en trois. Réfrigérez 20 min. Recommencez en faisant deux tours. Réfrigérez 20 min.

Cette pâte levée s'utilise pour :

- Les croissants, les croissants aux amandes, les pains au chocolat ou les pains aux raisins.

CONSEIL

La pâte est encore molle après 20 min de repos ? Réfrigérez-la de nouveau 10 min avant de procéder aux tours suivants.



On l'aime nature, bien sûr, mais aussi avec miel ou confiture.

Croissants

Pour environ 12 pièces ♦ Préparation : 20 min ♦ Repos : 1 h ♦ Cuisson : 15 min

- 1 pâte levée feuilletée (voir ci-contre) • 1 œuf.

■ Sortez la pâte du réfrigérateur. Étalez-la en rectangle de 28 x 84 cm. Coupez en deux dans la longueur. Superposez

les deux rectangles. Taillez en douze triangles. Roulez-les sur eux-mêmes, pointe dessous. Façonnez en croissants.

■ Espacez-les sur une plaque à pâtisserie humidifiée. Battez

l'œuf et badigeonnez-en les croissants. Faites-les lever pendant 1 h à 28 °C et réfrigérez-les 5 min. Enduisez-les de nouveau d'œuf et faites-les cuire 15 min dans le four chauffé sur th. 7-8 (230 °C).

*Chocolat noir,
au lait, aux éclats
de noisettes ou
d'écorces d'oranges,
selon vos goûts !*



Pains au chocolat

Pour environ 10 pièces

Préparation : 20 min

Repos : 1 h ♦ Cuisson : 15 min

● 1 pâte levée feuilletée ● 10 barres
de chocolat ● 1 œuf ● sucre.

■ Sortez la pâte du réfrigérateur et étalez-la en un rectangle de 24 x 80 cm. Coupez en deux dans la longueur. Superposez les deux bandes et découpez-y des rectangles de 8 x 12 cm.

■ Posez une barre de chocolat au bord de chaque rectangle. Roulez en laissant la fermeture dessous. Espacez-les sur une plaque à pâtisserie humidifiée.

■ Battez l'œuf avec une pincée de sucre et badigeonnez-en les pains. Laissez lever pendant 1 h à 28 °C. Réfrigérez les pains 5 min. Dorez-les de nouveau et faites-les cuire environ 15 min dans le four préchauffé sur th. 7-8 (230 °C).

CONSEIL

Choisissez
des raisins secs
moelleux. Sinon,
réhydratez-les dans
de l'eau chaude
ou dans du rhum.



*Lustrez les pains
avec du sirop de
sucre 2 min avant
la fin de cuisson,
pour obtenir un
joli brillant.*

Pains aux raisins

Pour environ 12 pièces

Préparation : 45 min

Repos : 1 h ♦ Cuisson : 25 min

● 1 pâte levée feuilletée
● 3 œufs ● 150 g de raisins secs
● 25 cl de lait ● 50 g de sucre
● 25 g de farine ● 20 g de beurre.

■ Portez le lait à ébullition. Mélangez soigneusement deux jaunes d'œufs avec le sucre et la farine. Délayez avec le lait bouillant. Faites cuire 2 min en mélangeant et laissez refroidir.

■ Étalez la pâte en un rectangle de 8 mm d'épaisseur. Recouvrez de crème froide et parsemez de raisins. Roulez la pâte sur elle-même. Coupez-la en douze tronçons. Aplatissez-les légèrement. Placez-les sur une plaque à pâtisserie beurrée et laissez lever 1 h à 28 °C.

■ Réfrigérez pendant 5 min. Battez un œuf à la fourchette et badigeonnez-en les pains. Faites cuire 20 min dans le four préchauffé sur th. 6-7 (200 °C).



Ces baguettes font du petit déjeuner le meilleur moment de la journée.

Viennoises aux pépites de chocolat

Pour 4 pièces ♦ Préparation : 20 min
Repos : 2 h 15 ♦ Cuisson : 20 min

■ 500 g de farine • 100 g de pépites de chocolat • 15 g de levure de boulanger • 50 g de sucre • 80 g de beurre mou • 3 œufs • 5 cl de lait • 5 pincées de sel.

■ Faites tiédir le lait. Délayez-y la levure émiettée. Versez la farine dans la cuve du batteur avec le sucre et le sel. Incorporez deux œufs, la levure et 15 cl d'eau tiède en mélangeant à petite vitesse. Dès que la pâte est homogène, incorporez petit à petit 60 g de beurre et les pépites. Battez jusqu'à ce que la pâte se détache de la cuve.

■ Faites une boule, recouvrez d'un torchon et laissez reposer 1 h, jusqu'à ce que la pâte

double de volume. Pétrissez très vite et façonnez quatre baguettes en les posant au fur et à mesure sur une plaque beurrée. Faites des entailles en diagonale sur le dessus.

■ Battez un œuf à la fourchette et badigeonnez-en les pains. Laissez reposer 1 h 15. Dorez-les de nouveau à l'œuf, puis glissez-les dans le four chauffé à th. 6 (180 °C). Faites-les cuire pendant 10-15 min.

CONSEIL

Surveillez la levée de la pâte. Le volume est plus important que le temps qui, lui, dépend de la température de la pièce.

Brioche aux pralines

Pour environ 10 pièces ♦ Préparation : 30 min
Repos : 5 h 30 ♦ Cuisson : 25 min

■ 80 g de pralines roses • 250 g de farine • 145 g de beurre • 4 œufs • 15 g de levure de boulanger • 25 g de sucre en poudre • 25 g de sucre grains ou perlé • 3 pincées de sel.

■ Diluez la levure dans 2 cl d'eau tiède. Mélangez trois œufs avec le sucre en poudre et le sel.

■ Versez la farine, la levure diluée et le mélange aux œufs dans un saladier. Pétrissez jusqu'à ce qu'elle ne colle plus aux mains. Incorporez 125 g de beurre en plusieurs fois. Pétrissez 10 min.

■ Laissez reposer 1 h à température ambiante. La pâte doit avoir doublé de volume.

■ Aplatissez la pâte et placez-la entre 3 et 5 h au réfrigérateur. Aplatissez de nouveau la pâte et

faites des petites boules. Posez-les sur une plaque à pâtisserie beurrée et laissez-les gonfler pendant environ 1 h 30 dans un endroit chaud (environ 28 °C).

■ Concassez les pralines. Battez un œuf et badigeonnez-en les brioches. Découpez le dessus en forme de croix avec des ciseaux. Piquez des pralines à l'intérieur. Saupoudrez de sucre grains et laissez cuire environ 25 min dans le four chauffé à th. 6-7 (200 °C).

CONSEIL

Vous pouvez faire fondre le beurre pour l'incorporer à la pâte. Si vous faites une grosse brioche, laissez-la cuire à température plus douce (environ 170 °C).

Ces brioches façon Saint-Genix nous rappellent la douce enfance.



*Tous les moments sont
bons pour grignoter
ces petits choux au sucre.*



Chouquettes

Pour environ 30 pièces
Préparation : 35 min
Cuisson : 20 min

● 140 g de farine ● 110 g de beurre ● 5 œufs ● 1 cuil. à café de sucre en poudre ● 25 g de sucre gros grains (chez le pâtissier) ● sel.

■ Portez à ébullition 20 cl d'eau avec 90 g de beurre, deux pincées de sel et le sucre. Versez la farine en pluie et mélangez hors du feu.

■ Remplacez sur le feu et remuez 2 min, jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois. Hors du feu, incorporez vite quatre œufs, un par un.

■ Espacez des petits choux sur une plaque beurrée, à l'aide d'une cuillère. Badigeonnez-les d'un œuf battu. Piquez-les de sucre gros grains et glissez-les 15 min dans le four préchauffé sur th. 7 (210 °C).

■ Laissez tiédir les chouquettes dans le four, porte entrouverte.

CONSEIL

Si, une fois terminé, la pâte à choux manque un peu de souplesse, ajoutez deux cuillérées de lait bouillant.

Pains au lait

Pour 10-12 pièces ● Préparation : 20 min
Repos : 2 h ● Cuisson : 15 min

● 500 g de farine ● 13 g de levure lyophilisée ● 3 œufs ● 50 g de sucre ● 100 g de beurre ● 20 cl de lait ● sel.

■ Versez la farine dans la cuve du batteur avec la levure, le sucre et cinq pincées de sel. Mélangez à petite vitesse et incorporez deux œufs et le lait tiédi. Dès que la pâte est homogène, incorporez petit à petit 80 g de beurre mou et battez jusqu'à ce que la pâte se détache de la cuve.

■ Faites une boule et recouvrez d'un linge propre. Laissez reposer environ 1 h, jusqu'à ce que la pâte double de volume.

■ Pétrissez vite la pâte et façonnez des petits pains. Placez-les sur une plaque beurrée et pincez-les régulièrement avec le bout des ciseaux, sur toute la longueur.

■ Battez un œuf à la fourchette et badigeonnez-en les pains. Laissez encore gonfler 1 h et enduisez-les de nouveau d'œuf. Cuissez-les 10-15 min dans le four préchauffé sur th. 6 (180 °C).

CONSEIL

Ajoutez un peu de farine si la pâte ne se détache pas de la cuve.



Des petits pains moelleux pour le petit déjeuner, et très pratiques au pique-nique, en sandwich.

La pâte feuilletée

Préparation : 35 min
Repos : 1 h 10

● 250 g de farine ● 250 g de beurre ● 4 pincées de sel.

■ Préparez la détrempe : mélangez 250 g de farine avec 125 cl d'eau et le sel. Faites une boule. Incisez d'une croix et réfrigérez 10 min.

■ Pétrissez le beurre pour qu'il prenne la consistance de la détrempe. Façonnez en un carré de 10 cm de côté.

■ Étalez la détrempe en un carré de 20 cm de côté, en laissant le centre plus épais que le pourtour. Déposez-y le beurre à 45 degrés. Fermez en enveloppe.



■ Étalez dans un seul sens, en rectangle d'une longueur trois fois supérieure à la largeur. Repliez en trois pour reformer un carré (c'est le 1^{er} tour). Tournez d'un quart de tour. Étalez de nouveau en rectangle (c'est le 2^e tour) et pliez en trois. Placez 20 min dans le réfrigérateur.

■ Recommencez l'opération en faisant ainsi deux tours. Réfrigérez jusqu'à l'emploi (20 min au minimum).

■ Recommencez pour faire les deux derniers tours : la pâte est prête à l'emploi.

Cette pâte s'utilise pour :

■ Les palmiers, les tartes, les millefeuilles, les galettes, les chaussons, les friands.

CONSEIL

Farinez le moins possible et recouvrez la pâte d'un linge propre jusqu'à l'emploi, pour éviter qu'elle sèche.



L'heure du goûter devient... craquante.

Palmiers

Pour environ 14 pièces ● Préparation : 25 min
Repos : 45 min ● Cuisson : 15 min

● 1 pâte feuilletée ● 20 g de beurre ● 125 g de sucre.

■ Sortez la pâte du réfrigérateur. Saupoudrez de sucre un plan de travail et faites deux autres tours avec la pâte. Glissez-la pendant 20 min dans le réfrigérateur.

■ Étalez la pâte en un rectangle de 15 x 42 cm. Rabattez les deux côtés en laissant 2 cm libres au centre. Rabattez une deuxième fois. Pressez avec un rouleau à

pâtisserie et détaillez en quatorze tranches. Déposez-les à plat sur une plaque à pâtisserie beurrée, puis laissez reposer pendant 25 min dans le réfrigérateur.

■ Faites cuire 10 min dans le four préchauffé sur th. 6-7 (200 °C). Retournez les palmiers, puis repassez-les dans le four. Laissez-les cuire pendant 5-10 min jusqu'à ce qu'ils deviennent bien caramélisés. Déposez-les sur une grille et laissez-les refroidir.

BIEN ÉQUIPÉE

Le boulanger *c'est moi !*

Faire son pain, c'est tout simple, et juste pour profiter de son parfum, on met vite la main... à la pâte !

La recette de base

Pour 1 pain de 750 g (6-8 personnes)

■ Positionnez bien les batteurs. Versez 30 cl d'eau dans la cuve. Ajoutez 1 cuillère-mesure de sel, 1/2 cuillère-mesure de sucre, 520 g de farine blanche et 1 petite cuillère-mesure de levure boulangère lyophilisée.

■ Réglez le temps de cuisson en vous reportant au "menu" (3 h 34 pour 750 g). Sortez le pain de la machine et retirez les batteurs qui y sont enfoncés. Gardez le pain 3 ou 4 jours dans un linge propre, à température ambiante.

5 IDÉES POUR CUSTOMISER MA PÂTE À PAIN

Épices

■ Avant la cuisson, intégrez dans la pâte 1 à 2 cuillères-mesure de graines de fenouil, de cumin ou de pavot.

Lardons

■ À la mi-cuisson, versez 150 g de lardons dans la pâte, mais salez moins au départ.

Olives

■ Versez dans la pâte, avant la cuisson, 90 g d'olives noires ou vertes dénoyautées et 1 cuillère-mesure de thym frais.

Tomates

■ Séchées, à l'huile, égouttées, émincées, ajoutez-les dans la pâte, avant la cuisson, avec 1/2 cuillère-mesure d'origan.

Fruits secs

■ Avant la cuisson, glissez dans la pâte 90 g de noisettes, noix, abricots ou raisins secs finement hachés.

Je cuisine au pain

4 recettes salées et sucrées

Salade de croûtons à l'italienne

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min • Cuisson : 3 min

• 200 g de feuilles de laitue
• 2 tranches de pain blanc
• 8 filets d'anchois à l'huile
• 4 brins de basilic • 2 brins d'origan
• 2 c. à soupe de câpres au vinaigre • 4 c. à soupe d'huile d'olive fruitée
• 1 c. à soupe de vinaigre balsamique • sel, poivre.

■ Toastez les tranches de pain blanc et découpez-les en dés. Versez dans un saladier du sel et du poivre, le vinaigre et trois cuillerées à soupe d'huile. Disposez-y les feuilles de laitue, les câpres égouttées et les filets d'anchois. Effeuiliez le basilic et réservez-le.

■ Chauffez le reste d'huile dans une poêle. Faites-y dorer les croûtons de pain. Versez-les dans le saladier. Mélangez bien. Parsemez des feuilles de basilic réservées et d'origan. Servez sans attendre.

Vin : coteaux-d'aix

CONSEIL

Frottez le pain toasté avec 1 gousse d'ail et 1/2 tomate. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Inutile de passer à la poêle.



Faites-en un plat complet avec quelques copeaux de parmesan et des œufs durs.

Pudding grand-mère

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min • Cuisson : 40-45 min

• 120 g de pain rassis
• 100 g de chocolat noir à pâtisserie • 200 g de compote de pommes
• 20 g de beurre • 2 œufs
• 20 cl de crème fraîche épaisse • 10 cl de lait
• 2 cuil. à soupe de sucre semoule • 2 sachets de sucre vanillé • 4 c. à soupe de raisins secs • 2 cuil. à soupe de rhum.

■ Mélangez les raisins secs avec trois cuillerées à soupe d'eau et le rhum. Faites bouillir 30 secondes et retirez du feu. Laissez gonfler 15-20 min.

■ Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Beurrez quatre petits ramequins à soufflés.

■ Hachez le pain. Versez 10 cl de crème et le lait. Fouettez les œufs avec les deux sucres.

Incorporez-les au pain avec les raisins au rhum et la compote, tout en mélangeant.

■ Répartissez la préparation dans les ramequins et glissez 35 min dans le four. Laissez refroidir et démoulez.

■ Hachez le chocolat. Faites bouillir le reste de crème et mélangez avec le chocolat pour obtenir une crème lisse. Servez la sauce chaude ou tiède avec les puddings.

Vin : beaumes-de-venise

CONSEIL

Faites une compote de pommes ou de poires, ou utilisez deux petits pots du commerce (au rayon des yaourts).



Tellement mignon ce petit gâteau, que l'on n'hésite pas à l'inviter à table !

Encore meilleure
préparée avec
un reste de bouillon
de pot-au-feu.



Gratinée à l'oignon

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min • Cuisson : 1 h

- 500 g d'oignons blonds • 2 tranches de pain • 1 l de bouillon cube
- 10 cl de porto rouge
- 2 gousses d'ail • 100 g de comté • 10 g de beurre
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • poivre du moulin.

■ Épluchez et émincez les oignons. Pelez, hachez l'ail. Chauffez l'huile et le beurre dans une casserole. Faites-y fondre pendant 20 min les oignons et l'ail, tout en remuant régulièrement.

■ Versez le porto sur les oignons fondus et ajoutez le bouillon. Portez à ébullition. Faites cuire 30 min et poivrez.

■ Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Râpez le fromage.

Toastez les tranches de pain et coupez-les en quatre.

■ Versez la soupe à l'oignon dans quatre bols allant au four. Déposez-y les tranches de pain et éparpillez-y le comté. Faites gratiner pendant 10 min au four. Servez très chaud.

Vin : beaujolais-villages

CONSEIL

Préparez la soupe la veille. Vous pouvez même la congeler et vous n'aurez plus qu'à ajouter les croûtons juste avant de servir.



Un appétissant pain
bien doré, qui séduira
tous les gourmets.

Pain perdu au citron et figues

Pour 4-5 personnes
Préparation : 25 min • Cuisson : 30 min

- 4 belles tranches de pain rassis • 6 cuil. à soupe de confiture de figues
- 3 cuil. à soupe de fruits rouges surgelés • 10 cl de jus de citron pressé
- 3 œufs • 150 g de sucre en poudre • 2 cuil. à café de Maïzena • 90 g de beurre
- 1 gousse de vanille.

■ Réservez 40 g de beurre. Beurrez les tranches de pain avec le beurre restant. Coupez-les en quatre. Chauffez le four sur th. 6-7 (200 °C).

■ Fouettez les œufs avec le sucre. Ajoutez la vanille coupée en deux et la Maïzena délayée avec le jus de citron.

■ Faites épaissir sur le feu en remuant sans cesse, jusqu'à

l'ébullition. Mélangez avec le beurre réservé. Placez les morceaux de pain dans un plat à gratin et imbibez-les de crème au citron.

■ Garnissez-les de petites cuillerées de confiture, puis parsemez de fruits rouges. Faites dorer 20-25 min au four. Servez chaud ou tiède.

Vin : banyuls

LE PLUS

Parfait pour finir le pain de l'avant-veille, ce dessert à l'ancienne est tout moelleux.

Tout frais,

Pains à volonté ! Choisissez la machine qui correspond le mieux à vos envies et besoins.



Nomade

Pour le déplacer facilement avant et après l'avoir utilisé, cet appareil est muni d'une solide poignée de transport. Sa cuve amovible antiadhérente permet de préparer un pain de 750 à 900 g. Choix de 12 programmes, départ différé jusqu'à 13 h, maintien au chaud après la cuisson.

■ Puissance 600 W, 29 x 40 x H 38,5 cm.
Eureka XBM 1129S, La Redoute, 80 €.

Design

Parmi les 11 programmes, un "spécial éco" gère le temps et l'énergie tout en réalisant un pain craquant en 85 min. Cuisson ventilée. Pains de 500 g, 750 g ou 1 kg, maintien au chaud 1 h, départ différé jusqu'à 15 h. Éclairage intérieur.

■ 470 W, 33 x 28 x H 30 cm.
BM366, Kenwood, 130 €.



Compacte

Équipée d'un distributeur avec alerte sonore pour ajouter au moment opportun fruits secs, noix, ou pépites de chocolat, cette machine prépare et cuit automatiquement 3 tailles de pains : 500 g, 750 g ou 1 kg. Départ différé possible jusqu'à 12 heures, 12 programmes automatiques.

■ 420 W, dim. 30 x 29 x 32 cm.
BDM755S, DeLonghi, 100 €.



Les classiques

Des modèles qui vous font des pains plus ou moins gros, mais toujours carrés.

Une référence

Avec 16 programmes et 10 recettes personnalisables, ce modèle garantit un pain sans trou et un démoulage facile. Une cuve pour pain et confitures, une autre pour riz et céréales. Pains en 750 g, 1 kg et 1,250 kg. Distributeur d'ingrédients, départ différé jusqu'à 13 h, maintien au chaud 1 h.

■ Tout Inox, 820 W, 40 x 26 x H 33,5 cm.
Réf. QD 793A, Riviera & Bar, 200 €.



Discrète

Grâce à sa technologie "Silence plus", ce modèle quatre fois moins bruyant qu'une machine à pain classique peut fonctionner la nuit pour le pain chaud du réveil. 12 programmes, dont un "turbo" pour un pain prêt en moins de 80 min. Pains de 500 g, 700 g ou 1 kg, départ différé 13 h, maintien au chaud 1 h.

■ 630 W, dim. 41 x 26 x H 31 cm.
Référence MAP 1012, Brandt, 90 €.



Premier prix

Un petit modèle basique mais efficace, pour des pains jusqu'à 900 g avec 8 programmes, dont un express de 58 min. Cuisson différée jusqu'à 13 h, et maintien au chaud 1 h.

■ Puissance 660 W, dim. 34,3 x 34,1 x 31 cm.
Réf. DBM 400, Bestron, 70 €.



tout chaud!

Les spécialistes

Formes, tailles, programmes... C'est la multiplication des pains !



Un ou deux pains

Elle prépare un pain de 900 g ou d'1,125 kg dans sa grande cuve, ou simultanément deux pains de 450 g dans sa double cuve. Avec 11 programmes automatiques, dont 1 personnalisable, départ différé jusqu'à 13 h, maintien au chaud 1 h.

■ Puissance 800 W.
23 x 42 x H 30 cm.
Essentiel B, EMP 1102,
Boulangier, 100 €.



Modulable

Exclusif, le moule transformable cuit toutes les formes. Les 2 plaques ont 3 séparateurs modulables selon la taille et la forme voulue. On peut y faire 12 petits pains. Cuve pour pains de 750 g à 1,250 kg, 14 programmes,

départ différé jusqu'à 15 h, maintien au chaud 1 h.
■ 850 W, 42 cm. Breadmaker HD9040, Philips, 130 €.

À vos baguettes

Elle prépare un pain de 750 g, 1 kg ou 1,5 kg. Deux jeux de plaques amovibles pour mouler des petites baguettes ou des petits pains. 16 programmes, départ différé 15 h et maintien au chaud 1 h.

■ 1650 W. Dim. 41,3 x 27,3 x H 33,1 cm. Home Bread Baguette, référence OW503100, Moulinex, 150 €.



La plus pro

Dotée de deux moules antiadhésifs, un rectangulaire (1 kg) et l'autre rond (270 g), elle fait des pains ou brioches sans trous grâce à sa pale autorabattable. 15 programmes, cuisson rapide en 58 min, cuisson ventilée, départ différé 12 h.

■ 680 W, 38,5 x 31 cm.
Fresh Bread Pâtissier,
Electrolux, 150 €.



Cuisson au four

Avec sa fonction fournil, ce four combiné micro-ondes et chaleur tournante prépare le pain dans son bol à pétrin fixé sur le moteur tournant. Cette machine à pain intégrée a 6 programmes. Un gain de place appréciable sur le plan de travail ! Four 32 l, puissance MO 900 W, grill 1100 W, chaleur tournante 2500 W, départ différé jusqu'à 12 h.

■ 52 x 51 x H 33,5 cm. Micro-ondes Fournil, Brandt, 350 €.

Les multifonctions

Inventifs et malins, ils font du pain bien sûr, mais ils ont plein d'autres talents.

Polyvalent

Épatant pour ne pas multiplier les appareils sur son plan de travail, il fait des pains, mais aussi des yaourts, du fromage blanc, et même du riz ! 2 cuves de cuisson, 700 et 900 g, 1 pot d'1 l pour yaourt et faisselle, 8 pots de yaourts en verre.

■ 1260 W, dim. 33 x 39 x H 30 cm.
Fait Maison, Lagrange, 170 €.



Au rayon farines

Riche en goût

Deux préparations à base de produits bio avec levure incorporée pour confectionner en un tour de main des pains originaux. La présence de farine d'épeautre apporte au pain de campagne le goût typique d'une recette à l'ancienne. Le multicéréales a une mie souple, parsemée de graines croustillées et colorées (sarrasin, lin, sésame et pavot bleu).

■ Préparations pour pains, Jardin Bio, 2,15 €/500g, GMS.



Sans gluten

Très intéressant, ce mélange de trois céréales sans gluten (maïs, sorgho et keff), associées à des graines de céréales, de la levure et du sel. Et en prime le pain est délicieux.

■ Préparation pour pain aux graines sans gluten, Mon Fournil, 3,90 €/500 g, GMS.

Classique

Un vrai pain blanc bio comme celui du boulanger, mais réalisé chez soi. La mie est alvéolée, seule la forme est différente si on le fait à la machine. Hyper pratique, cette préparation réunissant farine, levure et sel.

■ Préparation bio pour pain blanc, Mon Fournil, 3,50 € le paquet d'1 kg, en GMS.



Farines, graines et épices multiplient les saveurs. Faire son pain en variant la recette donne encore plus de plaisir.

Le pain se met aux parfums

À l'ancienne

Cette farine bio d'épeautre et de petit épeautre donne, après ajout de levure et de sel, un pain au goût délicat, plus riche en protéines et en sels minéraux qu'un pain à la farine de blé.

■ Farines boulangères pour pain bio à l'épeautre, Priméal, 3,25 € les 500 g, Naturalia.



Moelleux

Un mélange de farines spécialement étudié pour obtenir un pain de mie maison bien blanc, très souple et à la jolie croûte dorée. Il sera encore meilleur et se découpera plus facilement s'il est fait la veille.

■ Farines pour pain de mie, Francine, 2,50 € le paquet d'1,5 kg, GMS.

Au levain

Ce mélange de farines de blé et de seigle avec levain incorporé permet d'obtenir des pains de campagne bio à la jolie couleur brune, à la mie aérienne, à la saveur typée et à la croûte bien ambrée. Un vrai plaisir.

■ Préparation pour pain de campagne, Markal, 2,95 € le paquet d'1 kg, boutiques Naturalia.



Au rayon aromates

Du croquant

Ces mélanges où prédominent le lin, l'avoine ou le millet s'ajoutent à la farine pour apporter saveurs et texture à votre pain. De plus, ces graines riches en minéraux et en vitamines renforcent ses qualités nutritives.

■ Graines "Le Choix du Boulanger", 1,85 € les 250 g, boutiques La Vie Claire.



Compositions de saveurs

Trois mélanges de condiments (coriandre, cumin, carvi et fenouil ; carvi, ail, estragon ; angélique, céleri, fenouil et coriandre) qu'on ajoute à la farine avant de la verser dans la machine. Un peu ou beaucoup, selon l'intensité du parfum souhaité pour le pain.

■ Préparation pour machine à pain, Esprit & Goût, 3,80 € les 26 à 39 g, site sibo-sibon.

Aux légumes

Originaux, ces flocons de légumes pour enrichir le pain. Le mélange aux 5 légumes bio (tomate, potiron, carotte, poivron et brocoli) complète un sandwich au jambon ou au poulet. Celui aux tomates provençales, ail et épices se marie à la tapenade ou aux sardines.

■ Saveur Pain, Philibert Savour, 3 € les 100 g, rayons bio, Leclerc et Carrefour.



lu
a
st

**Ça commence par l'ananas,
ça finit par la passion.**



Mamie Nova, il n'y a que toi qui me fais ça.

Les biscuits

6 mini-douceurs
en cas de petite faim ou
à grignoter avec le café.



Dessus croustillant,
intérieur moelleux
à souhait, cette jolie
spécialité bordelaise
fait toujours craquer.

RECETTE PAGE SUIVANTE ►

*Tendance, le macaron !
Pour débiter, essayez
cette recette simplifiée.*



Macarons café à la ganache

Pour 24 petits macarons ♦ Préparation : 40 min
Repos : 30 min ♦ Cuisson : 15 min

- 200 g de sucre glace
- 120 g de poudre d'amandes
- 3 blancs d'œufs
- 1 cuil. à café d'extrait liquide de café

Pour la ganache :

- 125 g de chocolat noir
- 40 g de beurre
- 10 cl de crème liquide.

■ Tamisez le sucre glace avec la poudre d'amandes. Fouettez les blancs en neige ferme. Ajoutez le mélange sucre et amandes et l'extrait de café en soulevant le mélange à la spatule. Versez la pâte dans une poche à douille unie.

■ Disposez en quinconce des disques de 3 cm de diamètre sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé. Posez la plaque sur une autre plaque pour une cuisson uniforme et laissez sécher 30 min à température ambiante.

■ Préchauffez le four th. 4-5 (140 °C). Hachez le chocolat et versez-le dans un saladier. Portez la crème à ébullition, versez-la sur le chocolat et mélangez jusqu'à obtenir une

préparation lisse. Laissez tiédir et incorporez le beurre en dés tout en mélangeant.

■ Enfourez les macarons 10-12 min en maintenant la porte du four entrouverte avec une cuillère en bois. Dès la sortie du four, soulevez un coin du papier, puis versez un filet d'eau froide sur la plaque, l'humidité va décoller les macarons. Déposez-les sur une grille et laissez-les refroidir.

■ Garnissez la base plate de la moitié des macarons avec un peu de ganache chocolat encore souple. Refermez avec les autres macarons.

LE PLUS

Laissez sécher les macarons avant cuisson jusqu'à ce que le bout du doigt posé sur le dessus ne colle plus.

Petits **sablés** au citron

Pour 25 à 30 sablés ♦ Préparation : 25 min
Repos : 30 min ♦ Cuisson : 12 min

- 250 g de farine
- 60 g de poudre d'amandes
- 1 citron
- 120 g de sucre
- 1 œuf
- 150 g de beurre
- 1 pincée de sel.

■ Versez la farine, la poudre d'amandes, le sucre et le sel dans un saladier. Ajoutez le beurre en petits morceaux et malaxez du bout des doigts. Incorporez l'œuf, le jus et le zeste râpé du citron. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajoutez, au besoin, un peu d'eau, puis laissez reposer la pâte 30 min au frais.

■ Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Étalez la pâte entre deux papiers sulfurisés, sur

environ 5 mm d'épaisseur. Retirez le papier du dessus et découpez les sablés à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un petit verre retourné.

■ Disposez-les sur la plaque du four avec le papier et enfourez 8-10 min. Décollez les sablés avec une spatule et laissez refroidir sur une grille.

LE PLUS

Badigeonnez les sablés de jaune d'œuf avant la cuisson pour les dorer, et parsemez de sésame, de pavot ou de sucre cristallisé.



*On les garde bien
croquants dans une
boîte hermétique.*



Mini-madeleines

Pour environ 24 mini-madeleines
Préparation : 15 min ♦ Cuisson : 15 min

● 150 g de farine ● 130 g de sucre en poudre ● 1/2 zeste de citron ● 125 g de beurre ● 3 œufs ● 1/2 paquet de levure chimique ● sel fin.

■ Préchauffez le four à th. 6-7 (200 °C). Faites fondre le beurre dans une casserole, laissez-le refroidir puis fouettez-le avec le sucre. Incorporez les œufs un à

un, puis la farine, une pincée de sel, la levure et le zeste râpé.

■ Remplissez aux trois quarts les empreintes d'une plaque à mini-madeleines en silicone. Enfouez pour 15 min. Démoulez-les et servez-les tièdes.

LE PLUS

En réalisant la pâte la veille et en la plaçant une nuit au réfrigérateur, vos madeleines gonfleront bien mieux.

Cannelés

Pour env. 25 petits cannelés
Préparation : 25 min
Repos : 2 h - Cuisson : 1 h

● 150 g de farine ● 200 g de sucre en poudre ● 1 œuf + 1 jaune ● 50 cl de lait ● 50 g de beurre + 20 g ● 5 cl de rhum ● 1 cuil. à café de vanille en poudre ● 1 pincée de sel.

■ Faites bouillir le lait dans une casserole avec le beurre coupé en morceaux et la vanille. Mélangez dans un saladier la farine, le sucre et le sel. Creusez un puits et versez l'œuf et le jaune.

■ Mélangez au fouet en incorporant le lait chaud petit à petit, jusqu'à obtenir une pâte fluide. Ajoutez le rhum. Recouvrez et placez au frais 2 h minimum.

■ Allumez le four à th. 6 (180 °C). Beurrez largement des minimoules à cannelés, remplissez-les aux trois quarts et enfouez pour environ 50 min. Démoulez-les chauds et dégustez aussitôt.

LE PLUS

Traditionnellement, on prépare la pâte la veille. Mélangez-la bien avant de la verser dans les moules.



Parfumez-les avec 20 g de gingembre confit, de la chicorée ou du cacao en poudre.



*Les enfants adorent
faire ces biscuits
100 % américains.*

LE PLUS

Préparez les cookies crus à l'avance puis congelez-les. Ainsi, vous les ferez cuire à la demande et ils seront toujours frais.

Cookies assortis

Pour environ 30 cookies
Préparation : 25 min
Cuisson : 12 min

• 180 g de chocolat noir • 50 g de noisettes décortiquées • 220 g de farine • 80 g de sucre de canne • 1 cuil. à café de levure chimique • 1 œuf • 110 g de beurre • 1 cuil. à café de cannelle en poudre • sel.

■ Préchauffez le four à th. 5-6 (170 °C). Concassez le chocolat en pépites et les noisettes. Fouettez le beurre mou et le sucre dans un saladier, ajoutez l'œuf. Mélangez de nouveau. Incorporez peu à peu la farine, avec la levure et une pincée de sel. Partagez la pâte en deux. Placez le chocolat et les noisettes dans une moitié et la cannelle dans l'autre.

■ Roulez chaque pâte en un boudin de 4 cm de diamètre. Découpez en tranches d'1 cm et espacez-les sur une ou deux plaques antiadhésives. Enfourez pour 10-12 min. Sortez la plaque du four et décollez les cookies. Laissez-les refroidir sur une grille et servez.

Financiers

Pour 12 financiers
Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min

• 60 g de poudre d'amandes • 130 g de sucre en poudre • 50 g de farine • 4 blancs d'œufs • 70 g de beurre • 1/2 paquet de levure chimique • 1 pincée de sel.

■ Préchauffez le four th. 6-7 (200 °C). Faites fondre le beurre jusqu'à ce qu'il prenne une couleur noisette. Mélangez la farine, la poudre d'amandes, le sucre, la levure et le sel dans un saladier. Incorporez les blancs en mélangeant bien au fouet, puis le beurre noisette tiède.

■ Remplissez-en des empreintes à financiers aux trois quarts, enfourez et laissez cuire 12-15 min. Laissez tiédir, démoulez et dégustez aussitôt.

LE PLUS

À défaut de moules individuels, laissez cuire la pâte environ 25 min dans un moule à gratin, puis détaillez-la en rectangles.

*C'est le moment
d'utiliser vos blancs
d'œufs en trop.
Et pas besoin de les
fouetter en neige.*



Les bonbons

Des gourmandises maison pour petits et grands enfants. Lancez-vous, c'est facile !

Petite friture de Pâques aux agrumes

Pour environ 40 pièces
Préparation : 15 min
Repos : 2 h

• 200 g de chocolat noir à 64 % • 200 g de chocolat au lait à 40 % • le zeste râpé d'1/2 orange bio • le zeste râpé d'1 citron vert.

■ Hachez le chocolat noir. Faites-en fondre 130 g au bain-marie. Retirez-le du bain-marie et ajoutez le reste. Mélangez jusqu'à ce que le tout soit homogène. Ajoutez le zeste d'orange.

■ Répartissez dans les moules. Laissez durcir à température ambiante avant de démouler.

■ Procédez de la même façon pour le chocolat au lait. Mélangez et ajoutez le zeste de citron vert. Versez dans des moules et laissez refroidir, puis démoulez.

CONSEIL

Les moules doivent être très propres. Dégraissez-les avec un coton imbibé d'alcool à 90° ou de vinaigre.

LA COURBE DE TEMPÉRATURE

■ Le chocolat, comme le beurre, est composé de matières grasses qui cristallisent à des températures différentes. Il doit subir une courbe de température précise pour être dur, lisse et brillant. Les pâtisseries le travaillent sur un marbre. À la maison, le mieux est d'en faire fondre les deux tiers et de le refroidir légèrement avec le dernier tiers, puis de lisser l'ensemble en remuant.

Le bon matériel

Avant de se mettre à la confiserie, on s'équipe.

- 1 thermomètre à sucre pouvant afficher jusqu'à 150 °C.
- 1 casserole à fond épais en aluminium ou en cuivre. L'inox convient mais attention, il chauffe très vite et le sucre y brûle vite aussi !
- 1 cadre en métal pour couler les confiseries à découper en carrés.
- 1 tapis en silicone antiadhésif.
- Des petits moules en silicone assortis, pour les chocolats, les sucettes et autres guimauves.

Faites-les durcir pendant 5 min au réfrigérateur juste avant de les démouler.

CONSEIL

Pas de moules à sucettes ?
Espacez des petits "tas"
de sirop sur du papier sulfurisé
et plantez-y les bâtonnets.



Même recette
pour réaliser des
rouloux, tout simplement
coulés dans
des coquillages.

Sucettes acidulées

Pour 12 sucettes environ
Préparation : 20 min
Cuisson : 5 min

- 150 g de sucre • 80 g de glucose
cristal • le jus d'1 citron • 5 gouttes
d'arôme alimentaire (fraise, orange...)
- 5 gouttes de colorant assorti.

■ Badigeonnez d'huile douze moules à
sucettes et placez-y les bâtonnets.

■ Mélangez le sucre, le glucose, le jus
de citron, l'arôme et le colorant dans une
casserole. Laissez chauffer en remuant
pour faire fondre le sucre, jusqu'à attein-
dre 150 °C au thermomètre à sucre.

■ Répartissez aussitôt le sirop aromatisé
dans les moules et laissez durcir totale-
ment avant de décoller les sucettes.

DE LA ROUTE DE LA SOIE À CELLE DU SUCRE

■ La canne à sucre est originaire des Indes,
mais on la connaissait aussi en Chine avant
le XIII^e siècle. Marco Polo raconte que des
hommes venus de Babylonie enseignè-
rent le procédé de raffinage aux habitants
des Indes. Depuis la culture de la betterave
sucrière, le sucre a cessé d'être un produit
exotique en Europe et est devenu courant.

Rochers pralinés

Pour 10 pièces • Préparation : 30 min • Cuisson : 20 min

- 125 g de Pralinoise • 30 g
de noisettes • 75 g de beurre
- 275 g de chocolat au lait
- 75 g de crêpes dentelles
type Gavottes.

■ Cassez la Pralinoise en mor-
ceaux et faites-la fondre au bain-
marie avec le beurre. Incorporez
75 g de chocolat au lait haché.
Incorporez les crêpes dentelles
réduites en fines miettes.

■ Répartissez ce mélange dans
des petites empreintes en silicone
(mini muffins ou demi-sphères).

■ Concassez et étalez les noi-
settes sur une plaque. Faites-les
griller 20 min au four préchauffé
à th. 5 (150 °C). Laissez refroidir.

■ Hachez le reste de chocolat
au lait. Faites-en fondre 125 g au
bain-marie. Hors du feu, ajoutez
le reste et remuez pour lisser. Dé-
moulez les rochers et trempez-
les dans le chocolat tiède.

■ Déposez-les aussitôt sur un
papier sulfurisé et parsemez-les
d'éclats de noisettes grillées.

DE LA PRALINE AU PRALINÉ

■ Une praline est une amande en-
robée de sucre caramélisé. Cette
confiserie fut inventée par le cui-
siner du comte de Choiseul-Praslin
au XVII^e siècle. Concassée ou pi-
lée, elle a donné le pralin, ou pra-
liné, qui est utilisé en poudre ou en
pâte pour parfumer des crèmes et
fourrer toutes sortes de bonbons
de chocolat ou des gâteaux.



CONSEIL

Utilisez du
chocolat
au lait spécial
pâtisserie.

LE PLUS

Avec cette recette, on peut même faire des bouchées sans utiliser de moules.



Pour varier, trempez-les dans du chocolat au lait ou blanc.

Barres de riz soufflé chocolatées

Pour 12 barres environ ♦ Préparation : 30 min

• 30 g de sucre glace • 50 g de riz soufflé (type Rice Krispies) • 100 g de chocolat noir à 64 % • 1 cuil. à soupe d'huile de sésame.

■ Versez le sucre glace dans une casserole et chauffez-le à feu moyen en remuant jusqu'à ce qu'il caramélise. Ajoutez le riz soufflé et mélangez sur feu doux à la spatule, jusqu'à ce qu'il soit complètement enrobé de caramel.

■ Très vite, avant que le caramel durcisse, répartissez le riz dans des empreintes en silicone rectangulaires. Laissez durcir quelques minutes.

■ Hachez le chocolat, faites-en fondre 60 g au bain-marie. Hors du feu, ajoutez le reste

et remuez jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène. Incorporez l'huile de sésame.

■ Démoulez les barres durcies et trempez-les dans le chocolat en laissant le dessus découvert. Laissez durcir sur du papier sulfurisé.

SOUFFLER N'EST PAS JOUER

■ Le riz n'est pas la seule céréale à être soufflée. On applique le même procédé au blé ou au maïs. Les grains entiers sont d'abord cuits à la vapeur. Ils sont ensuite soumis à un vide partiel : le cœur du grain est forcé à prendre du volume pour s'équilibrer avec la pression extérieure, ce qui lui donne cet aspect "soufflé de l'intérieur".

Caramels café-noisette

Pour environ 40 pièces
Préparation : 10 min ♦ Cuisson : 15 min

• 300 g de sucre cristallisé
• 12 cl de café fort • 20 g de beurre • 25 cl de crème
• 200 g de noisettes concassées • 1 cuil. à s. d'huile pour la plaque.

■ Tapissez un cadre d'environ 20 cm de côté de papier sulfurisé huilé. Versez le sucre dans une casserole à fond épais et chauffez à feu moyen en tournant avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'il fonde et commence à se colorer.

■ Versez le café bouillant peu à peu, en évitant les éclaboussures, le beurre et la crème. Laissez bouillir environ 15 min

en remuant jusqu'à ce que la masse épaississe et que le thermomètre indique 123 °C.

■ Incorporez les noisettes et versez aussitôt le caramel sur la plaque. Attendez quelques minutes. Dès que la surface commence à peine à durcir mais que l'intérieur est encore mou, découpez-le en carrés avec un grand couteau.

■ Laissez refroidir totalement puis emballez chaque caramel dans du papier cristal.

HISTOIRE DE SUCRE

■ Après les Perses, les Arabes ont redécouvert le procédé d'extraction du sucre de canne. Ils ont installé la première raffinerie "industrielle" en Crète. Ils inventèrent les dragées, bonbons, nougats, fruits confits et autres confitures. Et aussi le caramel, appelé kurat al milh, "boule de sel doux". Une spécialité dont la première utilisation fut... l'épilation dans les harems.

Si vous préférez des caramels durs, faites-les cuire jusqu'à 130 °C.



LE PLUS

Saveur décuplée ? Grillez les noisettes concassées à sec dans une poêle.



Séchage facile :
plantez les sucettes
dans des verres
remplis de gros sel.

Sucettes-truffes aux deux chocolats

Pour environ 20 sucettes de chaque couleur
Préparation : 20 min ♦ Cuisson : 5 min ♦ Repos : 4 h

Pour les boules noires :

- 150 g de chocolat noir
- 100 g de crème liquide
- 30 g de beurre • 50 g de chocolat blanc

Pour les boules blanches :

- 180 g de chocolat blanc à pâtisser • 30 g de beurre
- 70 g de crème liquide
- 50 g de sésame grillé.

■ Faites des boules avec les deux ganaches et piquez-les sur des bâtonnets. Roulez les boules blanches dans le sésame grillé. Faites fondre le reste de chocolat blanc et dessinez des petits ronds sur les boules noires. Laissez-les sécher.

■ Faites fondre les chocolats séparément au bain-marie. Portez la crème à ébullition, versez-la en trois fois sur chacun en remuant. Ajoutez le beurre et placez 4 h au frais.

CHOCOLAT BLANC COMME NEIGE

■ Le chocolat blanc fut inventé en Suisse en 1930 afin d'utiliser un surplus de beurre de cacao. Ce n'est pas réellement du chocolat car il ne contient pas de cacao solide. Il est composé de beurre de cacao, de lait ou un dérivé, de sucre, d'un émulsifiant (en général de la lécithine) et de vanille. Les meilleurs affichent au moins 20 % de beurre de cacao.

LE PLUS

Faites griller le sésame à sec dans une poêle, en remuant jusqu'à ce qu'il blondisse et en évitant les projections.

Guimauves à la framboise

Pour environ 60 pièces
Préparation : 20 min ♦ Cuisson : 3 min

- 20 g de gélatine en feuilles
- 2 blancs d'œufs de petit calibre • 150 g de sucre • 25 g de glucose • 150 g de pulpe de framboises sans pépins
- 50 g de sucre glace • 50 g de fécule de pomme de terre.

■ Faites tremper la gélatine dans de l'eau froide pendant 25 min. Battez les blancs d'œufs en neige molle au batteur à vitesse lente.

■ En même temps, mélangez le sucre, le glucose et 7 cl d'eau. Faites bouillir jusqu'à atteindre 118 °C au thermomètre à sucre. Versez ce sirop bouillant sur les blancs, en battant vite. Fouettez jusqu'à refroidissement (10 min).

■ Versez la moitié de la pulpe de framboises dans la casserole du sirop, ajoutez la gélatine essorée et faites-la dissoudre à feu doux en remuant. Ajoutez le reste de pulpe et versez en filet dans les blancs, en battant à vitesse lente.

■ Coulez la meringue dans un cadre pâtissier de 20 x 30 cm tapissé de papier sulfurisé. Laissez prendre, puis découpez en cubes réguliers et roulez-les dans le sucre glace et la fécule mélangés.

DOUX COMME UNE GUIMAUVE

■ La guimauve est une plante très commune. Autrefois, ses racines épluchées et blanchies étaient utilisées pour apaiser les douleurs dentaires des bébés. On en extrayait aussi une gomme qui, sucrée, donnait une pâte réputée adoucir la gorge et calmer la toux. Aujourd'hui, les guimauves sont à base de gélatine et ne présentent plus aucune propriété médicinale.

LE PLUS

On trouve le glucose, qui est un sucre, sous forme de poudre en pharmacies et certaines grandes surfaces.



La guimauve se moule aussi dans des empreintes en silicone.

NOËL PROVENÇAL

■ Le ménéant est un assortiment de quatre sortes de fruits secs, traditionnellement figes, amandes, noisettes et raisins. On appelle ainsi les desserts où ils figurent, qui font partie des treize desserts du Noël provençal. Ils représentent la couleur des robes des moines des quatre ordres dits ménéants : les Augustins, les Franciscains, les Carmes et les Dominicains.



On ne lésine pas sur la qualité du chocolat, il fera toute la différence.

Ménéants

Pour environ 25 pièces

Préparation : 20 min

Cuisson : 5 min

- 250 g de chocolat noir à 70 %
- 80 g de cerneaux de noix ● 80 g de noisettes, pistaches et amandes
- 80 g de fruits confits au choix taillés en dés ● 80 g de cranberries, raisins et abricots séchés.

■ Recouvrez une plaque à pâtisserie d'une feuille de papier sulfurisé.

■ Hachez finement le chocolat, faites-en fondre 175 g au bain-marie. Hors du feu, ajoutez le reste, mélangez jusqu'à ce que la consistance soit fluide et homogène.

■ Disposez sur le papier des petites cuillerées de chocolat, puis étalez-les en galettes d'environ 3 cm. Garnissez-les aussitôt de fruits secs et confits et laissez durcir à température ambiante.

CONSEIL

Même procédé pour réaliser des ménéants au chocolat au lait ou blanc.

Laissez refroidir avant d'y toucher : à cette température, le sucre provoque de graves brûlures.

Roudoudous à la verveine

■ Versez 200 g de sucre dans une casserole à fond épais. Chauffez en remuant, laissez cuire jusqu'à 150 °C au thermomètre à sucre. Plongez le fond de la casserole dans de

l'eau froide pour stopper la cuisson. Ajoutez 1 goutte d'huile essentielle de verveine et 1 goutte de colorant vert. Répartissez le sirop dans 8 à 10 coquilles, laissez refroidir.

UN ENFANT SOMMEILLE DERRIÈRE CHAQUE ROUDODOU

■ Le roudoudou est né au début du XX^e siècle. Le sucre cuit, coloré et aromatisé d'un parfum de fruit, était coulé dans une véritable coquille, de préférence le plus souvent. Emblématique des années 60, la coquille a été remplacée par du plastique, sauf dans quelques confiseries artisanales qui perpétuent la tradition.



Pâtes de fruits au miel

Pour env. 50 pièces • Préparation : 20 min • Cuisson : 15 min

■ 250 g de pulpe de fruit au choix (framboise, cassis, abricot) • 270 g de sucre en poudre • le jus d'1 citron • 70 g de miel • 6 g de pectine jaune • sucre cristallisé.

■ Tapissez d'un papier sulfurisé des moules de forme rectangulaire ou une grande plaque (environ 25 x 35 cm), entourée d'un cadre.

■ Versez la pulpe de fruit dans une bassine à confiture, ajoutez 250 g de sucre et le miel, puis portez à ébullition. Incorporez le jus du citron. Mélangez la pectine avec le reste du sucre, versez en pluie dans la pulpe en mélangeant avec une cuillère en bois. Faites cuire jusqu'à 107 °C au thermomètre à sucre.

■ Versez aussitôt la pâte liquide dans le cadre préparé, en évitant les projections brûlantes, puis laissez durcir à température ambiante.

■ Découpez la pâte en rectangles et roulez-les dans du sucre cristallisé étalé dans une assiette. Laissez sécher quelques jours à l'air libre, puis conservez dans un endroit sec.

LUXUEUSES FRIANDISES

■ Les pâtes de fruits nous ont été rapportées par les Croisés de retour d'Orient. On les appelait "confitures sèches". À l'époque, elles étaient fortement aromatisées d'épices et de parfums, et considérées comme des produits de luxe. Le sucre était en effet jusqu'au XVIII^e siècle un produit exotique très cher et constituait un présent de grande valeur dans les cours et les maisons nobles.

Si vous utilisez des fruits frais mixés, filtrez pour éliminer peaux et pépins.

CONSEIL

La pectine jaune est disponible en magasins spécialisés et sur des sites tels que Meilleur du chef, Délices des chefs.

Œufs de Pâques en surprise de caramel au beurre salé

Pas de beurre demi-sel ? Ajoutez une pincée de sel dans la crème au chocolat.

Pour 8 œufs
Préparation : 30 min
Cuisson : 10 min
Repos : 4 h

■ 8 coquilles d'œufs de petit calibre • 240 g de chocolat noir à 65 % de cacao • 20 cl de crème liquide • 80 g de sucre en poudre • 40 g de beurre demi-sel • fleur de sel.

■ Râpez le chocolat. Portez la crème liquide à ébullition. Versez le sucre dans une casserole, puis laissez-le chauffer à sec, tout en remuant, jusqu'à ce qu'il prenne une belle couleur caramel.

■ Hors du feu, ajoutez le beurre coupé en morceaux, puis la crème bouillante. Mélangez bien. Ajoutez le chocolat râpé et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu.

■ Remplissez de chocolat les coquilles d'œufs avec une poche à douille, puis laissez durcir 4 h au frais. Présentez les œufs dans des coquetiers. Cassez un peu la coquille et déposez une pincée de fleur de sel sur le chocolat apparent.

QUI APPORTE LES ŒUFS DE PÂQUES CHEZ VOUS ?

■ Symbole préchrétien de la naissance du monde, l'œuf s'offrait autrefois en étrennes, car l'année commençait à Pâques. Ce ne sont pas toujours les cloches de Rome qui apportent les œufs de Pâques. Dans les pays germaniques et anglo-saxons, c'est un lapin ou un lièvre, parfois un coq, un renard, ou le coucou !

CONSEIL

Versez la crème doucement dans le caramel afin d'éviter les projections. Le caramel durcit à son contact, remuez pour qu'il fonde à nouveau.

Comme chez

*Douceurs à l'apéritif ou au goûter,
yaourts à gogo avec une yaourtière...*

Biscuits salés

Crackers and Co p. 40

Chutney et pickles

Des condiments acidulés p. 42

Huiles et vinaigres

Des arômes pour vos salades ... p. 46

Assaisonnements

A toutes les sauces ! p. 48

Confitures

Des douceurs à tartiner p. 50

Bien équipée

Indémorable yaourtière p. 53

Sélection

Notre choix de yaourtières p. 56

Le top de la qualité en ligne p. 62

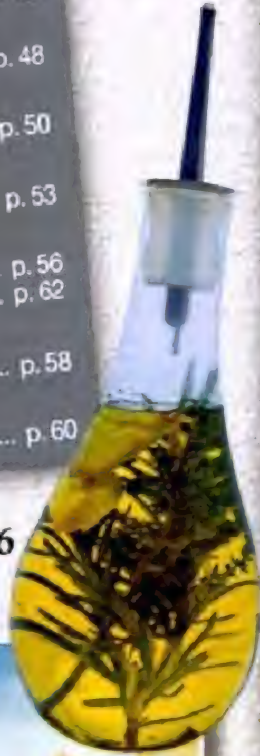
Shopping

Conserver en beauté p. 58

Savoir-faire

Mon petit potager en ville p. 60

P. 46



P. 40



L'ÉPICIER

saucés ou pickles pour égayer les menus,
On crée, on conserve, on cultive. Et c'est bon !



P. 51



P. 48



P. 42

Crackers & Co

À l'heure de l'apéro, on prépare des petits biscuits croustillants à picorer.

Allumettes aux anchois

Pour 20 allumettes
Préparation : 25 min
Cuisson : 10-12 min

- 300 g de pâte feuilletée
- 20 anchois à l'huile
- 1 jaune d'œuf • 1 cuil. à soupe de lait • 3 brins d'aneth • 30 g de farine pour le plan de travail.

■ Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Préparez la dorure en délayant le jaune d'œuf et le lait. Ciselez l'aneth.

■ Étalez la farine sur un plan de travail. Disposez-y la pâte feuilletée en deux rectangles d'environ 30 x 7 cm. Humectez-les légèrement à l'aide d'un pinceau, puis parsemez des brins d'aneth ciselés.

■ Répartissez les anchois à l'huile sur un des rectangles de pâte. Couvrez du second, passez un coup de rouleau pour bien souder les bords et badigeonnez de dorure.

■ Découpez-les en bandes régulières et déposez-les sur une plaque à pâtisserie couverte d'un papier cuisson. Glissez-les 10-12 min au four en surveillant la cuisson, et servez-les chauds et dorés.

CONSEIL

À défaut d'anchois en boîte, interprétez cette recette avec un pot d'anchoïade.



Une excellente idée qui permet de recycler un reste de pâte feuilletée.

Crackers au cheddar

Pour environ 25 pièces ♦ Préparation : 25 min ♦ Cuisson : 20 min

● 220 g de farine + 30 g pour le plan de travail ● 70 g de beurre froid ● 10 cl de yaourt nature ● 100 g de cheddar râpé ● 1 cuil. à soupe d'huile ● 1 cuil. à café rase de poivre noir moulu, sel.

■ Dans un mixeur (à couteau), mixez par à-coups la farine avec le beurre coupé en dés, une pincée de sel et le poivre, jusqu'à obtenir une semoule grossière. Ajoutez le yaourt. Dès qu'une boule de pâte se forme, enveloppez de film étirable. Réfrigérez 1 h.

■ Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Étalez la pâte sur un plan de travail fariné, sur environ 3 mm d'épaisseur. Parsemez-la de cheddar, puis passez un léger coup de rouleau pour fixer le fromage. Piquez la pâte à l'aide d'une fourchette.

■ Avec un emporte-pièce de Ø 5-6 cm, découpez des crackers et posez-les sur la plaque à pâtisserie huilée. Enfouez pour 15-20 min. Laissez-les refroidir sur une grille et gardez-les dans une boîte.



A l'anglaise, on les déguste avec du cheddar et du chutney de tomate

CONSEIL

Pratique, ces torsades se congèlent très bien une fois cuites.

Variez vos torsades en les parsemant de sésame, pavot, fleur de sel...

Torsades au fromage

Pour 30 torsades
Préparation : 20 min
Cuisson : 12 min

● 300 g de pâte feuilletée ● 30 g de farine pour le plan de travail ● 1 jaune d'œuf ● 1 cuil. à soupe de lait ● 80 g de gruyère râpé.

■ Allumez le four à th. 7 (210 °C). Préparez la dorure en délayant le jaune d'œuf avec le lait.

■ Étalez la farine sur un plan de travail. Déposez-y la pâte feuilletée en rectangle. Au pinceau, badigeonnez la pâte de dorure et parsemez-la de gruyère râpé.

■ Découpez la pâte en bandes d'environ 2 cm de large sur 6 cm de long. Torsadez-les et déposez-les sur une plaque à pâtisserie couverte de papier spécial cuisson. Glissez-les 10-12 min au four en surveillant la cuisson. Laissez refroidir sur une grille et réservez dans un endroit sec.

Sucettes de parmesan au pavot

Pour environ 15 tuiles ♦ Préparation : 15 min ♦ Cuisson : 5 min

● 200 g de parmesan ● 1 cuil. à soupe de graines de pavot.

■ Préchauffez le four sur th. 7-8 (220 °C). Râpez finement le bloc de parmesan. Ajoutez les graines de pavot, mélangez avec soin.

■ Répartissez la préparation en petits tas sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, en les espaçant bien, puis aplatissez-les légèrement en forme de galettes avec le dos d'une cuillère.

■ Déposez une pique en bois au centre de chaque galette, puis enfouez-les pour 4 à 5 min. Décollez-les délicatement avec une spatule et laissez-les refroidir.



Présentez ces sucettes plantées dans un joli pot rempli de gros sel.

CONSEIL

Les sucettes cuisent très vite ! Surveillez-les et retirez-les dès que les bords dorent légèrement.

Les condiments a

Sous leur petit air british, légumes et fruits aigres-doux séduisent. Surtout quand ils sont faits maison !

Chutney aux pommes

Pour 4 pots de 250 g
Préparation : 20 min ♦ Cuisson : 25 min

● 1,5 kg de pommes (golden)
● 2 oignons ● 220 g de sucre
cassonade ● 2 bâtons de
cannelle ● 50 cl de vinaigre
de cidre ● sel, poivre.

■ Pelez et hachez grossièrement les oignons. Pelez, épépinez et coupez les pommes en tranches.

■ Réunissez oignons et pommes dans une casserole avec le vinaigre, la cassonade et la cannelle. Salez, poivrez. Laissez cuire sans couvrir 25 min à feu doux, en mélangeant de temps en temps.

■ Répartissez dans des pots, fermez et retournez-les jusqu'à refroidissement. Remettez-les à l'endroit et conservez-les au réfrigérateur. Dégustez ce chutney dans les trois semaines.

UN DRÔLE DE NOM

■ Chutney vient du mot indien chatni, qui signifie épices fortes. Ce sont les Anglo-Saxons, friands de saveurs aigres-douces, qui ont introduit ces préparations en Europe pendant l'époque coloniale. Les saveurs et la texture de ce condiment varient à l'infini. C'est l'ami du curry, mais on le propose aussi avec viandes froides ou rôties.

LE PLUS

Stérilisez les pots, le chutney pourra ainsi être conservé plusieurs mois.



Pour changer, ajoutez une poignée de raisins secs en début de cuisson.



Chutney d'échalotes

Pour 3 pots de 250 g
Préparation : 30 min ♦ Cuisson : 1 h

● 1,2 kg d'échalotes ● 20 cl de vinaigre de vin blanc
● 20 cl de vin blanc ● 5 cl de vinaigre balsamique
● 100 g de sucre en poudre
● 4 cuil. à soupe de miel
● 25 g de beurre ● 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
● sel, poivre du moulin.

■ Pelez les échalotes. Réservez-en une douzaine entières et émincez le reste.

■ Faites chauffer l'huile et le beurre dans une cocotte sur feu doux. Mettez-y les échalotes entières et émincées à revenir 20 min. Salez, poivrez.

cidulés

GRISE OU ROSE

■ Cousines de l'oignon, les échalotes ne sont pas toutes destinées au même usage. La petite grise, très aromatique, est surtout utilisée tel un condiment, le beurre blanc nantais étant son plus beau fleuron. L'échalote rose peut être préparée comme légume. Choisissez-la avec son label "échalote traditionnelle", bien meilleure que celle de semis, souvent âcre et moins parfumée.

Le complice idéal du foie gras et du canard rôti ou grillé.

■ Dans une petite casserole sur feu doux, faites cuire le sucre avec trois cuillerées à soupe d'eau jusqu'à obtenir un caramel clair. Hors du feu, versez peu à peu le vinaigre de vin blanc, le vin et le miel.

■ Versez cette préparation dans la cocotte sur les échalotes. Laissez-les cuire 40 min en remuant régulièrement. En fin de cuisson, ajoutez le vinaigre balsamique, goûtez.

■ Remplissez les pots à ras bord. Fermez, retournez-les, laissez refroidir. Remettez-les à l'endroit, au réfrigérateur. Dégustez sous trois semaines ou gardez le chutney plusieurs mois en stérilisant les pots.

CONSEIL

Pelez les échalotes en retirant juste la peau sèche. Une enveloppe subsiste qui retient la pulpe lors de la cuisson.

Chutney de poires

Pour 4 pots de 250 g
Préparation : 30 min • Cuisson : 25 min

■ 1 kg de poires mûres et fermes • 120 g de sucre • 200 g de miel • 1 orange bio • 25 cl de vinaigre de cidre • 25 cl de vin rouge (pinot noir) • 1 cuil. à café d'épices à pain d'épice (épicerie fines).

■ Dans une casserole, portez à ébullition le vinaigre et le vin avec le zeste râpé de l'orange, le sucre, le miel et les épices à pain d'épice. Laissez bouillir et réduire de moitié sur feu doux (environ 15 min).

■ Pelez, coupez les poires en quartiers. Épépinez-les, coupez-les en lamelles et ajoutez-les dans la casserole. Laissez

frémir 10 min sur feu doux et écumez en fin de cuisson.

■ Répartissez les poires avec leur jus dans des pots (elles doivent être recouvertes de jus). Fermez et retournez les pots sur les couvercles jusqu'à complet refroidissement. Remettez-les à l'endroit puis réservez-les au réfrigérateur. Dégustez ce chutney dans les trois semaines. Ou gardez-le plusieurs mois en stérilisant préalablement les pots.

CONSEIL

Réfrigérez ce confit 48 h minimum avant de le servir. Il gagnera encore en parfum.



À adopter avec les fromages de brebis, à commencer par le roquefort !

COMMENT STÉRILISER

■ Choisissez des pots ou bocaux spécifiques à la stérilisation. Pas de stérilisateur ? Placez les bocaux dans un grand faitout en prenant soin de poser un torchon dans le fond et calez-les avec d'autres afin qu'ils ne s'entrechoquent pas. Recouvrez-les largement d'eau, puis portez à ébullition. Couvrez, laissez bouillir pendant 1 h.



Citrons confits au sel

Pour 2 bocaux de 75 cl
Préparation : 30 min ♦ Macération : 24 h, puis 1 mois

- 1 kg de petits citrons jaunes bio à peau fine
- 4 feuilles de laurier
- 2 brins d'origan (facultatif)
- 20 grains de poivre noir
- gros sel.

■ Piquez les citrons partout avec une aiguille, plongez-les dans 2 l d'eau froide avec deux cuillères de gros sel. Remuez pour que le sel fonde et laissez macérer 24 h.

CITRONS BIO MAISON

■ Originaire du Moyen Orient et introduit en Occident par les Arabes, le citronnier s'est bien adapté au climat méditerranéen d'Italie, d'Espagne et du sud de la France. Il supporte cependant des températures basses (jusqu'à 7 °C) s'il est abrité du vent. Planté dans un grand pot contenant une terre non calcaire, on le nourrit d'un engrais bio spécial agrumes. Rentré dans un local frais en hiver et sorti dès les beaux jours, il produit toute l'année des fruits dont on consomme le zeste en toute sécurité.

■ Égouttez les citrons, fendez-les en croix ou coupez-les en quartiers. Tassez-les dans les bocaux avec les aromates et le poivre. Ajoutez dans chaque trois cuillères de gros sel, couvrez d'eau bouillie et refroidie. Fermez les bocaux, laissez macérer un mois.

CONSEIL

Rincez les citrons dans plusieurs eaux avant de les cuisiner. Gardez le bocal au froid deux à trois mois maxi.

Tomates séchées à l'huile

Pour 2 bocaux de 350 g
Préparation : 15 min ♦ Cuisson : 3 h

- 1,5 kg de tomates allongées
- 50 cl d'huile d'olive
- vinaigre d'alcool
- sucre en poudre, gros sel, poivre.

■ Coupez les tomates en deux dans la longueur, épépinez-les. Déposez-les sur la plaque du four huilée, salez et sucrez (1 à 2 cuil. à soupe au total) et enfournez th. 3-4 (100 °C) pour 2 h. Arrosez-les de quelques gouttes de vinaigre et gardez-les dans le four éteint 24 h.

■ Le lendemain, arrosez-les d'un filet d'huile, saupoudrez-les de sucre et enfournez pour 1 h, à température identique, jusqu'à ce qu'elles soient bien fripées. Laissez-les refroidir.

Tassez-les dans les bocaux, recouvrez d'huile et fermez.

■ Le jour suivant, contrôlez le niveau d'huile, il doit recouvrir les tomates. Conservez-les jusqu'à deux mois dans le bac à légumes du réfrigérateur, toujours recouvertes d'huile.

TOMATES : SOUS LE SOLEIL

■ C'est une tradition du sud de l'Italie et de la Sicile de sécher des tomates mûres au soleil de l'été. Les variétés allongées et petites "roma", "san marzano longo", "principe borghese" conviennent le mieux car leur pulpe contient peu d'eau. Il suffit de les partager en deux et de les disposer sur des cageots. Séchées, elles se conservent en sachet et seront réhydratées à l'eau avant d'être cuisinées.

Un vrai concentré de saveurs sur des bruschettes, avec des pâtes ou une salade.



Cuisine
Actuelle

DÈS LE
21 MARS

NOUVEAU
NOUVEAU

Cuisine Actuelle On change tout !

Une maquette encore plus belle, des recettes pour tous les jours comme pour recevoir, un menu du dimanche clés en main, des plats bluffants pour épater à table : vous allez adorer la nouvelle formule de Cuisine Actuelle ! Votre magazine change tout, sauf l'essentiel : il reste votre "expert" pour varier les plaisirs en cuisine. Dans ce numéro, un menu de Pâques, des mille-feuilles simplissimes, le chocolat dans tous ses éclats, une terrine de poisson expliquée geste par geste, et, toujours, les bonnes idées de Sophie Dudemaine. Vivement le 21 mars !

Cuisine Actuelle, n° 244, 1,95 €

Gala
GOURMAND

À DÉCOUVRIR

Tapis rouge pour la cuisine, plus que jamais sous les projecteurs dans le nouveau **Gala Gourmand**. Star de ce numéro, le chocolat fait son show en 9 desserts. Défilé chic de **whoopy pies**, les nouvelles pâtisseries tendance. Sélection choc d'accords mets et vins. Et pour Pâques ? Un menu au casting irréprochable : gratin d'asperges au parmesan, carré d'agneau à l'estragon, fraisier au citron vert. Cerise sur les gâteaux, deux rencontres au sommet : **Pierre Gagnaire** nous invite chez lui et **Sylvie Testud** dévoile ses péchés de gourmandise. Irrésistible ce Gala Gourmand !

Gala Gourmand, n° 121, 2,95 € prix découverte

prismaSHOP
Abonnements magazines
et plus encore...

La boutique
officielle de
Cuisine
Actuelle

Abonnez-vous en ligne et profitez
de nos offres les moins chères !



www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Vos prochains rendez-vous

EN LIBRAIRIE



Manger sainement

Comment s'y retrouver dans la jungle des labels, étiquettes nutritionnelles et autres messages marketing ? Comment satisfaire sa gourmandise et grignoter intelligemment, tout en échappant à la tyrannie des calories ? Ce guide pratique fourmille de conseils simples, faciles à appliquer, du panier jusqu'à l'assiette, pour apprendre à cuisiner et à manger équilibré.

■ 1500 conseils et recettes, manger sainement, collection 1500 Trucs et Astuces, éditions Prisma / Femme Actuelle, 416 pages, 9,95 €

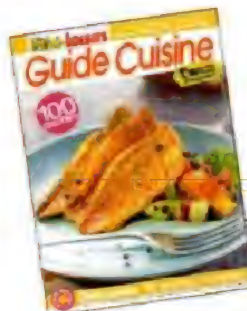
Mincir facile

Découvrez dans ce livre une méthode unique pour perdre du poids de manière durable et respectueuse de votre corps. Ce régime en étapes (phase rapide, phase de consolidation, phase définitive) reste au plus près de vos goûts et de votre rythme de vie. Il a été mis au point par le docteur Benchetrit (avec le docteur Apfelbaum), qui travaille aujourd'hui avec sa fille à la Clinique du poids, à Paris. Il a été testé et approuvé par plus de 5 000 000 de personnes.

■ La méthode Benchetrit, maigrir pour la vie, éditions Solar, 272 pages, 18,90 €

LA MÉTHODE
BENCHETRIT

MAIGRIR POUR LA VIE



Télé-loisirs Guide Cuisine Poisson d'avril !

Les beaux jours arrivent, on s'allège, on s'amuse ! Frayons avec le poisson, préparé de toutes les façons. Régalons-nous de mousses aériennes et fondantes. Surprenons les amis avec 15 recettes faciles aux... corn flakes ! On n'oublie pas Pâques, joyeuses évidemment, avec le menu gourmand d'Éric Léautey, qui nous prépare, entre autres, un carré d'agneau aux légumes de printemps et un millefeuilles tartiné de chocolat à se damner !

Télé-loisirs Guide cuisine, n° 238, 1,80 €

DÈS LE
11 MARS
2011

Côté huile

POUR 1 BOUTEILLE DE 50 CL

10 idées d'arômes
qui vont révolutionner
vos salades, mais aussi
vos plats chauds.

À l'ail et au romarin

■ Dans une casserole, placez 3 gousses d'ail pelées et coupées en deux, 1 brin de thym et 2 brins de romarin lavés à l'eau vinaigrée et séchés. Faites frémir 50 cl d'huile d'olive (65 °C).

Versez sur les aromates et laissez macérer 24 h. Filtrez, mettez en bouteille et fermez.

☛ *Idéal pour faire mariner du chèvre sec et pour cuire les rôtis.*

Aux épices

■ Grillez dans une poêle 1/2 cuil. à café de carvi et 1/2 cuil. à café de graines de fenouil. Ajoutez 5 baies de genièvre, les graines de 5 gousses de cardamome verte, 1 pincée de safran et 50 cl d'huile à 65 °C. Faites infuser 12 h, filtrez et versez en bouteille.

☛ *On en verse un trait sur les poissons grillés.*

Au basilic et au citron

■ Lavez 1 bouquet de basilic dans de l'eau vinaigrée. Séchez-le. Hachez le zeste d'1 citron bio. Faites infuser le tout 24 h dans 50 cl d'huile d'olive portée à frémissements. Filtrez et mettez en bouteille.

☛ *Délicieux sur les recettes à l'italienne, pizza, tomates à la mozzarella, pasta.*

À la vanille

■ Fendez 3 gousses de vanille. Mettez-les dans une casserole avec 50 cl d'huile et portez à frémissements à 65 °C. Laissez macérer 48 h dans un bocal, en remuant régulièrement. Filtrez, versez en bouteille et fermez.

☛ *Sur du poisson grillé ou cru, un rôti de veau ou une salade de fraises.*

Pimentée

■ Faites chauffer 50 cl d'huile dans une casserole avec 10 petits piments séchés. Ajoutez 2 pincées de paprika et 2 pincées de piment de Cayenne. Laissez macérer durant 12 h et filtrez. Versez dans une bouteille avec 3 ou 4 petits piments secs.

☛ *Des œufs au plat jusqu'au pot-au-feu, une huile qui rehaussera le goût de vos bons petits plats.*

Conseil

■ Utilisez des bouteilles ébouillantées et séchées. Conservez vos huiles bien bouchées, à l'abri de la chaleur et de la lumière. Renforcez les parfums avec une à deux gouttes d'huile essentielle bio, selon les arômes choisis.



Côté vinaigre

POUR 2 FLACONS DE 35 CL

À la framboise

■ Versez 250 g de framboises fraîches dans un bocal d'1 l, avec 70 cl de vinaigre de vin. Fermez. Faites macérer 3 semaines dans un placard. Agitez souvent. Filtrez tout en pressant. Faites bouillir 3 min avec

1 cuil. à s. de sucre. Laissez refroidir et versez dans 2 flacons, avec 5 framboises. Bouchez et réservez à l'abri de la chaleur.

☞ Parfait pour déglacer un magret de canard poêlé.

Exotique

■ Poêlez 1 min à sec 3 clous de girofle, les graines de 2 gousses de cardamome, 1 étoile d'anis et 1 cuil. à c. de graines de moutarde. Ajoutez 70 cl de vinaigre blanc, 1 cuil. à c. de gingembre, 5 cm de zeste de citron vert, 1 cuil. à soupe de sel. Laissez macérer 3 semaines. Filtrez ou non. Versez en flacons.

☞ Assaisonnez-en des crevettes, des calamars ou des rougets.

Au miel et aux épices

■ Laissez macérer 1 bâton de cannelle 3 semaines dans 70 cl de vinaigre de vin, avec 1 étoile de badiane, 5 cm de zeste d'orange et 3 clous de girofle. Faites bouillir 5 min avec 1 cuil. à soupe de miel. Filtrez ou laissez les aromates. Versez en flacons et rebouchez.

☞ Avec du porc grillé ou du poulet.

Aux échalotes

■ Hachez 3 échalotes. Ajoutez 1 cuil. à c. de poivre noir concassé, 2 clous de girofle, 1 feuille de laurier. Faites macérer 3 semaines dans 70 cl de vinaigre de vin. Filtrez ou non, puis versez dans des flacons.

☞ Juste avant de servir, versez-en un filet sur le poisson au four.

Aux herbes

■ Versez 30 g d'estragon haché dans un bocal, avec 1 cuil. à café de coriandre et 5 cm de zeste de citron. Ajoutez 70 cl de vinaigre blanc. Laissez macérer pendant 2 semaines. Filtrez, versez en flacons et rebouchez.

☞ On s'en régale sur des tartares de viande ou de poisson.

Conseil

■ Choisissez des flacons propres et secs. Fermez-les hermétiquement avec un bouchon de liège neuf ou une capsule. Pour éviter la fermentation des vinaigres à base de produits frais, faites-les bouillir 3 à 5 min après macération. Gardez-les à l'abri de la lumière.

À toutes les sau

*C'est moi qui l'ai fait !
Quatre classiques à votre portée,
un franc succès à la clé.*

Pesto

Pour 2 bocaux de 250 g
Préparation : 30 min • Cuisson : 1 min

● 2 gros bouquets de basilic
● 5 gousses d'ail ● 5 cuil. à
soupe de pignons ● 20 à 25 cl
d'huile d'olive ● le jus
d'1/2 citron ● sel, poivre.

■ Effeuiliez le basilic, éliminez les grosses nervures. Étalez-les dans une passoire. Faites bouillir de l'eau salée et citronnée dans une casserole. Retirez du feu, immergez-y la passoire 30 secondes, passez aussitôt sous l'eau froide. Épongez bien le basilic.

■ Pelez et dégermez l'ail, passez-le au hachoir électrique. Ajoutez

le basilic puis les pignons, réduisez en pâte. Incorporez l'huile en filet comme pour une mayonnaise, salez et poivrez.

■ Remplissez les bocaux jusqu'à 1 cm du bord. Complétez avec de l'huile d'olive. Conservez 2 à 3 mois au réfrigérateur.

CONSEIL

Incorporez du parmesan râpé au moment de l'utilisation pour épaissir le pesto. Évitez de l'ajouter dans le bocal pour une meilleure conservation.

MIAM !

■ Avec les soupes, les spaghettis, sur des canapés, dans les sandwiches et dans la vinaigrette. Essayez aussi un pesto avec des noix ou des noisettes.



*Parfum d'Italie
toute l'année : les
pâtes en sont
métamorphosées.*



CONSEIL

Si la rouille se dissocie, ajoutez un peu de mie de pain. Conservez-la au frais, 1 ou 2 jours maxi à cause du jaune d'œuf.

*La version aillée
et pimentée de la
mayonnaise
pour le poisson.*

Rouille

Pour 300 g de rouille • Préparation :

● 2 belles gousses d'ail ● 1 jaune d'œuf extra-frais ● 1 tasse de mie de pain de campagne rassis ● 12,5 cl d'huile d'arachide ● 12,5 cl d'huile d'olive douce ● 1/2 cuil. à café d'harissa ● 2 pincées de paprika ● 2 pincées de filaments de safran ● sel.

■ Versez un peu d'eau sur la mie de pain rassise, laissez tremper 5 min, puis essorez-la entre vos mains. Pelez l'ail, dégermez-le si nécessaire. Emincez-le et écrasez-le avec un pilon dans un bol.

ces



MIAM !

■ Tartinez-la sur des croûtons de pain frottés à l'ail et dégustez avec une soupe de poisson, des seiches à la sétoise ou bien sûr une bouillabaisse.

20 min ♦ Pas de cuisson

■ Réunissez l'ail, le jaune d'œuf et une noix de mie de pain dans un saladier, ajoutez une pincée de sel et l'harissa. Mélangez bien et commencez à verser l'huile d'olive en filet, sans cesser de tourner avec un fouet. Enchaînez ensuite en versant l'huile d'arachide, toujours en mince filet.

■ Quand la rouille a la consistance d'une mayonnaise, rectifiez l'assaisonnement en sel, ajoutez le paprika et le safran. Mélangez encore quelques instants.

Mayonnaise

Préparation : 25 min

■ Mélangez dans un grand bol 1 gros jaune d'œuf avec 1 cuillerée à café de moutarde, du sel et du poivre. Incorporez en tournant un filet d'huile de tournesol, puis recommencez. Dès que la sauce prend, versez 20 cl d'huile en filet, sans cesser de tourner.

■ Terminez avec 3 cuil. d'huile d'olive (facultatif). Goûtez, ajoutez un filet de vinaigre. Gardez quelques heures maximum sous un film au réfrigérateur.

MIAM !

■ On aime la mayonnaise avec des œufs durs, du poisson chaud ou froid, des légumes en salade. Personnalisez-la avec du fromage blanc et des herbes, du curry ou du paprika.



Délicieuse maison, mais elle se garde très peu.

CONSEIL

Versez juste un peu d'huile au début.

Si la mayo devient trop épaisse pour la tourner, ajoutez quelques gouttes de vinaigre.

Ketchup

Pour 4 bouteilles de 50 cl

Préparation : 40 min

Cuisson : 1 h 45

- 4 kg de tomates bien mûres
- 1 oignon ● 1 gousse d'ail
- 1 côte de céleri ● 1 bouquet garni ● 40 cl de vinaigre de vin ● 150 à 200 g de sucre
- 2 cuil. à soupe de miel
- 1 cuil. à soupe de sel ● 1 cuil. à café de poivre moulu ● 1 cuil. à s. de paprika ● 1 cuil. à café de cayenne ● 1 cuil. à café de graines de fenouil ● 2 pincées de poudre de girofle
- 2 pincées de muscade.

■ Mélangez dans un faitout les tomates, l'oignon, l'ail et le céleri émincés. Ajoutez le fenouil et le bouquet, faites mijoter 40 min en remuant de temps en temps.

■ Éliminez le bouquet. Passez au moulin à légumes grille fine. Ajoutez le sel, 150 g de sucre, le vinaigre et les épices, puis laissez épaissir 1 h en remuant de temps en temps. Incorporez le miel après 30 min. Ajoutez un peu de sucre si le ketchup est trop acide, et du sel si nécessaire.

■ Versez chaud en bouteilles et fermez. Gardez jusqu'à 6 mois au frais et à l'abri de la lumière.

CONSEIL

Utilisez des bouteilles ou des bocaux à vis propres et ébouillantés.



Imbattable ! Les enfants et les grands vont vous redemander des frites !

Les douceurs

Au petit déjeuner
ou au goûter, 6 délices
à savourer sur du pain
ou à la petite cuillère.

Marmelade d'oranges

Pour 4 pots de 250 g • Préparation : 30 min
Attente : 3 jours • Cuisson : 1 h 10

● 6 oranges bio à peau fine ● 2 citrons bio ● 2 kg de sucre en morceaux.

■ Le premier jour, brossez les oranges et les citrons sous l'eau froide. Coupez-les en tranches très fines. Versez-les dans une bassine à confiture en inox ou dans une cocotte. Couvrez de 2 l d'eau. Laissez mariner jusqu'au lendemain.

■ Le deuxième jour, portez à ébullition. Cuisez 40 min sur feu doux et réservez de nouveau jusqu'au lendemain.

■ Le troisième jour, ajoutez le sucre et portez à ébullition. Cuisez 25-30 min à feu moyen. Vérifiez la cuisson : quelques

gouttes versées sur une assiette froide figent aussitôt.

■ Répartissez la marmelade dans des pots préalablement ébouillantés et séchés, en les remplissant à ras bord. Vissez les couvercles à fond. Retournez les pots jusqu'à refroidissement, puis remettez-les à l'endroit. Réservez-les dans un lieu sec et frais. Consommez de préférence dans l'année.

CONSEIL

Les pots peuvent aussi être stérilisés en passant dans le lave-vaisselle vide, à la température la plus chaude.



Prix d'excellence
pour cette recette
économique, testée
et... approuvée !

MARMELADE OU CONFITURE ?

■ À l'origine, le mot marmelade (du portugais "marmelada") désignait des coings cuits au miel et au sucre. Dorénavant, et selon une directive européenne datée de 1981, l'appellation "marmelade" s'adresse uniquement aux préparations commercialisées à base d'agrumes. À la maison, appelez-la comme vous voulez, en sachant que dans une marmelade les fruits ne sont plus identifiables, à la différence de la confiture.

Confiture de framboises

Pour 4 pots de 250 g • Préparation : 20 min • Cuisson : 10 min

● 1 kg de framboises
● 1/2 citron
● 800 g de sucre cristal.

ATTENTION, FRAGILE !

■ Les framboises ont besoin de délicatesse. Commencez par les étaler sur un plateau pour une consommation immédiate, ou par les ranger, bien à l'aise, dans une boîte hermétique, pour les conserver 48 h maxi au réfrigérateur. Sachez que la pectine naturellement contenue dans la pulpe des framboises perd rapidement son pouvoir gélifiant après leur cueillette. Alors, dépêchez-vous de les faire cuire en confiture !

■ Triez les framboises, sans les rincer. Versez dans une bassine à confiture. Mélangez avec le sucre et le jus de citron.

■ Portez à ébullition en remuant. Cuisez 7 min à feu vif, en mélangeant. Vérifiez la cuisson : deux gouttes versées sur une assiette figent aussitôt.

■ Écumez, mélangez de nouveau la confiture. Répartissez

à ras bord dans des pots ébouillantés et séchés. Vissez les couvercles à fond et retournez les pots jusqu'à ce qu'ils refroidissent. Remettez-les à l'endroit. Conservez-les dans un endroit sec et frais.

CONSEIL

L'écume est trop importante ? Ajoutez une noisette de beurre en fin de cuisson et remuez : elle disparaît comme par magie.

D'une grande qualité
et rapide à réaliser,
tous les gourmands
vont être séduits.



Gelée de pomme à la rose

Pour 4 pots de 250 g
Préparation : 30 min ♦ Attente : 2 jours ♦ Cuisson : 40 min

- 1 panier de pétales de roses fraîches non traitées
- 1,5 kg de pommes
- 1 citron ● 1 kg de sucre cristal ● 10 cl d'eau de rose.

■ La veille, rincez les pommes. Coupez en morceaux, sans peler ni épépiner. Portez-les à ébullition avec 1,5 l d'eau et cuisez 30 min à feu doux. Filtrez l'eau de cuisson en pressant un peu les pommes. Filtrez de nouveau. Après refroidissement, réfrigérez 12 h.

■ Le jour même, coupez la base blanche des pétales de roses avec des ciseaux de cuisine. Réservez-en une grosse poignée que vous répartirez dans des pots ébouillantés et séchés.

■ Versez le reste des pétales dans une bassine à confiture en inox. Ajoutez 500 g de sucre et

1 l du jus de cuisson des pommes. Portez à ébullition. Éteignez le feu et laissez mariner pendant 1 h.

■ Filtrez et reversez dans la bassine. Versez le sucre restant et le jus du citron. Portez à ébullition. Cuisez 10 min à feu vif et écumez. Mélangez l'eau de rose à cette gelée, puis redonnez un bouillon et répartissez-la dans les pots. Patientez jusqu'au lendemain pour les fermer hermétiquement.

L'IMPORTANT, C'EST LA ROSE

■ Sur le pourtour méditerranéen, l'eau de rose trouve sa place dans de nombreuses recettes, à commencer par les loukoums. Chez nous, elle s'associe avec bonheur aux salades de fruits rouges ou de pêches blanches. Disponible en épicerie fine et dans les boutiques de produits exotiques, c'est elle qui apporte ce généreux parfum de rose à la plus délicate des gelées.

Seules les roses de jardin, non traitées, peuvent être utilisées pour cette gelée.

CONSEIL

Couvrez les pots d'une feuille de papier sulfurisé jusqu'à leur fermeture, pour les protéger de la poussière.

Pâte à tartiner choco noisettes

Pour 2 pots d'environ 320 g
Préparation : 20 min ♦ Cuisson : 15 min

- 200 g de chocolat noir à pâtisser ● 200 g de noisettes décortiquées ● 25 cl de crème liquide ● 40 g de sucre ● 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol.

■ Chauffez le four th. 5 (150 °C). Éparpillez les noisettes sur une plaque et enfournez pour 15 min. Laissez refroidir et mixez finement, jusqu'à obtenir une pâte. Déposez-la dans un saladier.

■ Hachez le chocolat noir au couteau. Versez-le dans le saladier.

■ Portez à ébullition la crème et le sucre. Versez la crème bouillante sur le chocolat et la pâte de noisettes. Couvrez. Laissez reposer 5 min. Mélangez pour obtenir une préparation lisse et homogène.

CONSEIL

Bien onctueux si vous sortez la pâte à tartiner du réfrigérateur 30 min avant de la déguster.

MADE IN ITALIE

■ En 1946, Pietro Ferrero commercialise sa première recette sous le nom de "Giandujot", tiré du gianduja, une préparation à la noisette et au chocolat. En 1963, son fils la remplace par un produit équivalent, la "Tartinosa", rebaptisée Nutella en 1964. Depuis, cette délicieuse pâte à tartiner est adulée dans le monde entier.

Irrésistible sur des crêpes chaudes ou sur les tartines du goûter.





Aromatisez
de noix de coco
ou d'épices,
et dégustez sur
de la brioche.

Confiture de lait

Pour 2 pots de 350 g ♦ Préparation : 5 min ♦ Cuisson : 2 h

♦ 2 boîtes de lait concentré sucré (2 x 400 g).

■ Placez les boîtes de lait dans une casserole. Recouvrez largement d'eau bouillante. Recouvrez et laissez cuire 2 h à feu moyen.

■ Retirez les boîtes de l'eau et laissez-les refroidir. Ouvrez-les. Mélangez à la cuillère pour bien

homogénéiser la confiture de lait obtenue. Versez-la dans deux pots ébouillantés et séchés, en les remplissant à ras bord.

■ Vissez à fond les couvercles, puis retournez les pots jusqu'à refroidissement. Remettez-les à l'endroit et gardez-les quatre mois dans un endroit sec et frais, à l'abri de la lumière. Une fois un pot ouvert, réservez-le dans le réfrigérateur et dégustez-le dans les trois semaines qui viennent.

DOUCEUR DE LAIT

■ La confiture de lait existe partout dans le monde, mais c'est en Amérique du Sud qu'elle fait partie des friandises incontournables. Elle est connue sous le nom de "dulce de leche", qui se traduit par "douceur de lait". Traditionnellement, elle est réalisée avec du lait entier et du sucre, à cuire pendant plusieurs heures en mélangeant régulièrement, jusqu'à la consistance désirée.

CONSEIL

Ajoutez de l'eau bouillante toutes les demi-heures, pour que les boîtes de lait restent immergées.

Lemon curd aux deux citrons

Pour 1 pot de 350 g
Préparation : 20 min ♦ Cuisson : 20 min

♦ 2 citrons jaunes à peau fine ♦ 1 citron vert
♦ 200 g de sucre ♦ 4 œufs
♦ 15 g de beurre.

■ Rincez, essuyez les citrons. Râpez finement les zestes au-dessus d'un saladier. Versez-y leur jus, les œufs et le sucre. Battez au fouet à main. Ajoutez le beurre en morceaux.

■ Placez le saladier dans une casserole d'eau frémissante (posez une feuille de papier au fond de la casserole pour éviter les éclaboussures). Cuisez 20 min dans ce bain-marie, en remuant jusqu'à ce que la préparation épaississe et devienne crémeuse (jusqu'à disparition de la mousse).

■ Versez dans un pot. Après refroidissement, refermez et gardez dans la porte du réfrigérateur. Consommez-le dans les quinze jours seulement.

CONSEIL

Le lemon curd peut aussi cuire dans une casserole à fond épais, sur feu très doux, en l'écartant régulièrement de la source de chaleur.

SO BRITISH !

■ Entre crème et marmelade, le lemon curd est, évidemment, originaire d'Angleterre. Déjà, au XIX^e siècle, on le servait à l'heure du thé, comme alternative à la confiture, sur des scones et des muffins. On le dégustait aussi sur un fond de tarte, recouvert de meringue : une recette qui n'a pas pris une ride et qui a, depuis longtemps, franchi l'Atlantique avec le célèbre "lemon meringue pie", tellement apprécié aux États-Unis.



Étalez-en un peu
sur un fond de
tarte et garnissez
de fruits rouges.

Indémoudable yaourtière

Quel plaisir de créer ses propres petits pots crémeux avec du bon lait et de les accommoder selon les goûts de chacun !

Système D

■ Pour ensemer vos yaourts, vous pouvez aussi utiliser un sachet de "Mon yaourt maison", des ferments lactiques d'Alsa, à la place du yaourt du commerce. Existe aussi en version bifidus et en yaourt onctueux. Mon yaourt maison, 2,80 € les 4 sachets, Alsa, en GMS.

La recette de base

Pour 8 pots ♦ prêt en 8 h

■ Mélangez 1 l de lait entier UHT dans un saladier avec bec verseur, avec 1 pot de yaourt du commerce et 40 g de lait en poudre demi-écrémé. Versez cette préparation dans 8 pots en verre. Placez-les dans une yaourtière et refermez le couvercle. Mettez en marche. Patientez entre 8 h et 12 h selon les marques, puis glissez les pots dans le réfrigérateur.

5 IDÉES DE YAOURTS PARFUMÉS

Saumon

■ Mixez 4 tranches de saumon fumé, le lait, 2 gouttes de Tabasco, 1 c. à c. de gingembre râpé. Filtrez. Versez 2 cuil. à s. de coriandre ciselée. Servez avec des œufs de saumon.

Citron vert

■ Râpez le zeste de 4 citrons verts et mélangez-les avec 100 g de sucre roux. Faites chauffer et filtrez. Laissez refroidir. Ajoutez les ferments.

Oriental

■ Ajoutez dans le lait de la recette de base 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger, 3 pincées de cannelle en poudre et 60 g de miel de votre choix (millefleurs, acacia...).

À la rose

■ Mélangez le lait avec 10 biscuits roses de Reims mixés, 80 g de sucre et 1 cuil. à soupe d'eau de rose. Servez avec des framboises.

À la cannelle

■ Faites tiédir le lait et ajoutez 8 cuil. à soupe de pâte de spéculoos Lotus et 3 cuil. à s. de sucre. Laissez refroidir, puis ajoutez le yaourt ou les ferments.



Je cuisine au yaourt

4 recettes salées ou sucrées.

Velouté au concombre et à la menthe

Pour 4 personnes ♦ Préparation : 15 min ♦ Repos : 1h

- 4 yaourts brassés
- 6 brins de persil plat
- 1 concombre • 1/2 citron
- 10 brins de ciboulette
- 6 feuilles de menthe
- 1 gousse d'ail • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre du moulin.

■ Réservez quelques fines tranches de concombre et épluchez le reste. Coupez en morceaux et placez dans le bol d'un robot. Ajoutez les yaourts, l'huile, le jus du citron et l'ail pressé. Salez, poivrez généreusement et mixez.

■ Ajoutez les herbes ciselées et glissez 1 h au réfrigérateur. Répartissez dans des tasses et décorez des rondelles de concombre réservées.

Boisson : eau gazeuse avec une rondelle de citron

CONSEIL

Réfrigérez juste 1 h, pour permettre aux parfums de se mélanger, sans perdre le côté frais et vitaminé.



Avant de servir, ajoutez des feuilles de menthe prises dans des glaçons.

Légumes mi-cuits mi-crus, sauce yaourt

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min ♦ Cuisson : 15 min

- 1 blanc de poireau
- 4 champignons de Paris
- 1 piment vert doux
- 1 poivron rouge • 1 piment oiseau sec • 1 courgette
- 2 carottes fanes • 200 g de yaourt grec • 1 échalote
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre moulu.

■ Nettoyez et découpez le poireau en rondelles. Taillez la courgette en demi-rondelles. Épluchez et coupez les carottes en bâtonnets. Cuissez tous ces légumes 15 min à la vapeur.

■ Épluchez l'échalote, puis faites-la fondre dans une casserole avec l'huile chaude. Ajoutez le yaourt grec. Salez, poivrez et mélangez pendant 2 min sur feu doux.

■ Ôtez les graines du poivron et du piment doux. Émincez-les. Nettoyez les champignons et découpez-les en quatre. Mélangez les légumes crus et cuits, puis répartissez sur des assiettes. Nappez de sauce yaourt et parsemez de piment émietté. Servez aussitôt.

Vin : savennières

CONSEIL

Choisissez les légumes que vous aimez : endives, chou, concombre..., puis composez selon vos envies.



Une assiette légère pour préparer en beauté l'arrivée du printemps.



Accompagnez ce plat d'un mélange de riz blanc et de riz sauvage.

Curry de poulet à l'orange et au yaourt

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min ♦ Cuisson : 40 min

● 1 poulet fermier coupé en morceaux ● 2 pots de yaourt ● 2 gousses d'ail ● 1 oignon ● 1 branche de céleri ● 1 orange ● 1 cuil. à s. de curry ● 1 morceau de piment frais ● 1 bouquet de coriandre ● sel, poivre.

■ Rincez et séchez l'orange. Prélevez son zeste et grattez la peau blanche sur l'envers. Émincez-le. Pressez le fruit.

■ Salez et poivrez le poulet. Faites-le dorer 10 min dans une sauteuse antiadhésive, à feu moyen et sans matières grasses. Égouttez. Réservez.

■ Faites revenir l'oignon, l'ail et le céleri hachés dans le gras du poulet. Parsemez de curry et mélangez 1 min. Remplacez

le poulet dans la sauteuse. Ajoutez les zestes et le jus de l'orange, le piment haché et 10 cl d'eau. Couvrez et laissez cuire 20 min à feu très doux.

■ Versez les yaourts dans la sauteuse. Mélangez soigneusement. Faites mijoter 5 min sur feu doux, puis incorporez la coriandre lavée et effeuillée. Servez très chaud.

Vin : pinot gris d'Alsace

LE PLUS

Vous préparez ce curry à l'avance ? Ajoutez les yaourts en fin de réchauffage, pour garder leur texture onctueuse.



Découvrez ce gâteau avec de la crème épaisse !

Gâteau moelleux au yaourt et framboises

Pour 6 personnes

Préparation : 15 min ♦ Cuisson : 35 min

● 200 g de framboises surgelées ● 1 citron ● 3 œufs ● 100 g de beurre ● 1 yaourt au lait entier ● 2 pots de sucre en poudre ● 3 pots de farine fluide ● 1 sachet de levure chimique ● sucre glace.

■ Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Beurrez un moule à manqué et faites fondre le beurre restant. Râpez le zeste du citron et réservez-le.

■ Battez les œufs et le sucre dans un saladier. Versez la farine, le beurre fondu tiède, le yaourt, la levure et les zestes.

■ Versez 1 cm de pâte dans le fond du moule. Éparpillez-y les framboises encore gelées

et recouvrez avec le reste de pâte. Glissez le gâteau dans le four et faites-le cuire 35 min, jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

■ Laissez le gâteau refroidir dans le moule et poudrez-le de sucre glace. Servez frais.

Vin : vovray demi-sec

CONSEIL

Le gâteau étant imbibé de jus de framboises, coupez-le dans le moule et soulevez avec une spatule en silicone.

La folie des

Yaourt, faisselle et Cie

Ces machines très malignes font des yaourts, mais aussi faisselles et fromages frais, voire desserts lactés.



Pot unique

Doté d'une grande cuve, avec un bol amovible d'1 l dont le couvercle conserve la préparation au frais, cet appareil prépare yaourt, fromage blanc ou faisselle pour satisfaire tous les goûts. Minuterie mécanique programmable de 5 à 11 h, avec signal sonore et arrêt automatique en fin de cycle. Fourni avec une cuillère mesure. Bol et couvercle supplémentaire en option (4 €). ■ 9 W. Diam. 16 x H 23,5 cm. Figuline, Cuisin'Store, 27 €.



Famille

Elle prépare des yaourts dans ses 12 pots en verre de 16,5 cl ou des faisselles dans ses 4 bacs de 50 cl. Programmez (jusqu'à 19 h) le temps de fermentation sur l'écran LCD rétro-éclairé, elle s'arrêtera toute seule. Des couvercles dateurs (stylo effaçable fourni) indiquent la date limite de consommation. ■ 24 W. 32 x H 15 cm. YAO 1216E, Brandt, 70 €.

Une spécialiste

Brousse, faisselle, fromage blanc battu... Avec deux formats de faisselles à couvercles souples, une familiale d'1,5 l et quatre individuelles de 0,25 l, cet appareil simple à utiliser réalise une grande variété de fromages frais (qu'on pourra même affiner). Programmable jusqu'à 15 h, avec arrêt automatique et signal sonore. Et le système d'égouttage est breveté. ■ Puissance 7 W, Ø 23,6 cm. Lagrange, 55 €.



Multifonction

En plus de préparer 6 yaourts par tournée, cet appareil permet de cuire le riz, sert de cuil-vapeur et peut aussi déshydrater des fruits ou des légumes sur les 5 plateaux empilables fournis à cet effet (capacité 300 à 500 g chacun), ce qui est un bon moyen de conservation. 4 niveaux d'intensité de traitement, minuteur à arrêt automatique. Puissance 570 W, Ø 34,5 x H 40 cm. Tompress, 169 €.



Tous desserts

Innovante, elle permet de programmer trois sortes de préparations dans ses petits pots : des yaourts traditionnels en 8 h, des fromages blancs ou faisselles en 15 h, ou des desserts type crèmes aux œufs, au chocolat... en 30 min. Programmation jusqu'à 15 h, bip sonore final, avec 12 pots en verre et 12 bacs à faisselles de 14 cl. ■ 600 W. 23 x 42 x H 30 cm. Multi Délices, Seb, 150 €.

■ Voir carnet d'adresses en fin de numéro

laitages

Les yaourts et fromages frais naturels, sans additifs et sans emballages superflus, c'est maison et c'est bon.

Les yaourtières

Elles préparent de 6 à 14 yaourts dans des pots de différentes tailles.

Basique

Fournie avec 14 pots en verre de 15 cl et un super bouquin de 37 recettes, elle est dotée d'un bouton marche/arrêt avec voyant de fonctionnement et d'un repère horaire sur le côté du couvercle pour se souvenir de l'heure à laquelle les yaourts seront prêts.

■ Puiss. 13 W. 23 x 23,5 x H 11,2 cm. Severin, 40 €.



Minuteur mécanique

Fourni avec 7 pots en verre de 15 cl, cet appareil a un minuteur mécanique pour programmer la durée de la fermentation, jusqu'à 15 h, avec arrêt automatique.

■ 13 W. Essentiel B, Boulanger, 40 €.



Classique

Pour les gourmands, ce modèle prépare 10 yaourts en une seule fois. Capacité 1,5 l de lait, pots en verre de 15 cl, minuterie automatique jusqu'à 60 h, affichant le temps restant, signal sonore final.

■ Puissance 28 W. Dim. 30 x 24 x H 15 cm, Yourta, White & Brown, 60 €.

Pots XXL

Au gré des envies, vous pouvez préparer 6 très grands yaourts dans des pots de 25 cl ou 2 pots géants de 50 cl. Pots en plastique alimentaire, minuterie programmable jusqu'à 19 h.

■ 40 W. Ø 25 x H 17 cm. YM350E, Cuisinart, 70 €.



Dateur manuel

7 pots en verre de 14 cl, et un bon point pour cet appareil qui permet d'indiquer la date limite de consommation grâce à un dateur manuel. Programmation jusqu'à 15 h, avec arrêt automatique et sonnerie.

■ Puissance 13 W. Ø 25 x H 19 cm. Yogurteo, Moulinex, 49,50 €.



Stickers déco

Idéal pour une grande famille, ce modèle prépare 12 yaourts en une fois. Pots en verre de 18 cl, minuterie avec 3 programmes dont 2 automatiques : 7 h pour des veloutés, 9 h pour des yaourts fermes. Signal sonore final. Avec 6 planches de stickers "arômes".

■ 28 W. 32,3 x 27 x H 11,5 cm, Russell Hobbs, 60 €.

Design

Très bon rapport qualité/prix pour ce modèle à minuterie programmable sur écran LCD, avec signal sonore final et arrêt automatique. Solides, les 8 pots de 15 cl en plastique et leurs couvercles passent au lave-vaisselle.

■ 22 W. 29 x H 13,5 cm. Réf. 14 968-56, Orva, 20 €.





Conserver en

*Cuisiner, garder, servir...
Des contenants efficaces, rigolos
et élégants pour mettre en
valeur toutes vos préparations.*



1 Acidulé Moules en plastique pour confectionner des sorbets aux fruits, sans sorbetière. Collection Youpi, 5,20 €, Geneviève Lethu. **2 Classique** Célèbres pour leurs rondelles en caoutchouc orange, ils existent de toutes les tailles et pour tout conserver. Bocaux en verre, de 0,50 l à 3 l, à partir de 2,50 €, Le Parfait. **3 Trompe-l'œil** Pots en porcelaine très résistante, avec leurs couvercles en silicone, pour faire de vrais yaourts ! Ils passent au four, au micro-ondes, au réfrigérateur et au congélateur. 9,90 € les deux, Les Artistes Paris. **4 Imitation fonte** Pour la cuisson et la conservation des foies gras et des terrines. Terrine noire et terrine blanche en porcelaine, 40 € et 30,40 €, Revol au BHV. **5 Innovant** Sacs en silicone pour conserver les aliments solides et liquides. Ils passent au lave-vaisselle et au micro-ondes. 17,90 € pièce, Lékué. **6 Limonade artisanale** Jolies bouteilles hermétiques en verre, idéales pour la fermentation et la conservation. 7,90 € la bouteille d'1 l, BHV. **7 Astucieuse** Une boîte maligne qui permet de faire des petites décorations avec les sauces et les coulis, puis de les conserver bien à l'abri de l'air. Boule décor avec 5 douilles, en polypropylène, 22 €, Tupperware. **8 C'est écrit** Étiquettes adhésives pour noter titre de recette et date de préparation.



7



8



9



10

beauté



12



13



11



14



15



3,90 € les 30 étiquettes, Galeries Lafayette Maison. **9 Croustillant** Boîte extensible et hermétique avec un diffuseur d'air pour garder le pain frais. Boîte "fresh bread", en polyéthylène, 26 €, Sefama. **10 Confiture d'antan** Comme les confitures de nos grands-mères, des pots en faïence émaillée, avec leur charlotte en coton, 9,60 € chaque, Comptoir de Famille. **11 Rustique** Pots à confiture en verre mécanique, 12,80 € les 4. Couver-pot en coton brodé, 6 € pièce. Le tout, Comptoir de Famille. **12 A l'ancienne** Le grès est reconnu pour ses qualités de conservation ! Ce vinaigrier de 4,2 l est muni d'un robinet. En grès émaillé, 71 €, Émile Henry. **13 Fonctionnel** Vos recettes peuvent cuire dans ces plats polyvalents et seront conservées, emportées ou réchauffées. Plats en verre borosilicate, avec couvercles étanches, de 8,90 € à 11,90 €, Pyrex. **14 Au sec** Décorée d'un petit-beurre, cette boîte originale est parfaite pour recevoir les biscuits et les sablés. En résine thermoplastique, avec fermeture en silicone, 36 €, Alessi chez Culinarion. **15 Poupées russes** Pots en verre qui supporte de hautes températures, pour toutes les conservations : confitures, soupes, coulis..., avec leur couvercle à vis en métal. Quattro Stagioni, 2,30 € le pot de 0,50 l et 2,80 € le pot d'1 l, Casa.

■ Voir carnet d'adresses en fin de numéro

Mon petit potager

Pas besoin d'être à la campagne pour cultiver salades et tomates. Sur un balcon ou sur un rebord de fenêtre, c'est le moment de semer les futures récoltes !

Un potager bien installé

Pour mettre en scène un petit éden vert, un rebord de fenêtre suffit, à condition que les pots soient bien attachés et ne menacent pas la sécurité des passants. Sur un balcon ou une terrasse, privilégiez un coin ensoleillé. L'endroit doit également être suffisamment accessible pour les soins et l'arrosage. Choisissez des pots ou des bacs assez profonds (env. 30 cm), en terre ou en matière plastique. Méfiez-vous des pots en métal qui, en plein soleil, chauffent beaucoup trop. Investissez dans du terreau de bonne qualité, propice au développement des racines et riche en éléments nutritifs. Pour l'entretien, pas d'outils inutiles : une petite pelle, un arrosoir, des tuteurs et un peu de raphia.

Repiquer en godets, pour la facilité

En appartement, il est plus facile d'opter pour des godets de plantes que de semer. Choisissez des plants bien développés, avec une motte de terre humide et beaucoup de racines. Dans un pot percé, versez quelques centimètres de billes d'argile pour le drainage, posez un rond de voile non tissé et remplissez de terreau. Plongez les plants 5 min dans l'eau, retirez-les du godet et défaites un peu les racines, délicatement. Mettez en terre et tassez autour du pied de la plante pour éviter les poches d'air. Arrosez bien et, au bout de deux heures, videz le trop-plein d'eau.

Quels fruits, quels légumes ?

Des fraisières et, si vous avez de la place, un pêcher ou un pommier nain. Côté légumes, choisissez des espèces qui poussent vite, tels les radis de 18 jours, les carottes courtes hâtives, la laitue à couper, la roquette et les haricots verts. N'oubliez pas les fines herbes : basilic vert ou pourpre, cerfeuil, persil, menthe (seule dans son pot), ciboulette et coriandre. N'hésitez pas à planter deux ou trois godets de la même espèce si vous voulez en cueillir souvent. Placez le laurier, le thym et le romarin dans des pots plus grands, car ils se gardent plusieurs années.



La tomate en vedette

Savoureuse, décorative, productive, la tomate est la reine du potager en ville ! Mise sur les tomates cerises qui poussent vraiment très facilement. Plantez-les dans un terreau assez riche (spécial potager) et dans un pot de 20 x 30 cm. Placez-les dans un endroit à l'abri du vent et ensoleillé plusieurs heures par jour. Au fur et à mesure de leur croissance, attachez les branches principales à un tuteur avec du raphia. Donnez-leur de l'engrais liquide deux fois par mois, pour une bonne fructification et une saveur marquée. Attention : il faut les arroser tous les jours, ou presque. Dans un pot plus grand, vous pouvez cultiver des variétés classiques à fruits de taille moyenne, telles les succulentes roses de Berne ou noires de Crimée. En dehors du Sud de la France, évitez les variétés à gros fruits ou tardives, qui n'ont souvent pas assez de temps pour mûrir avant l'arrivée de l'automne.



Semer pour choisir les variétés

Certaines plantes sont impossibles à repiquer et ne s'obtiennent qu'à partir de graines. C'est le cas des radis et des carottes. Semez-les dans une jardinière, en espaçant les graines, et dispersez-en aussi dans les bacs de fleurs, au pied des arbustes... Marquez les emplacements à l'aide de cure-dents pour ne pas les oublier. Le principal intérêt des graines, c'est de pouvoir choisir une variété précise, souvent ancienne et reconnue pour ses qualités gustatives. Pour les dénicher, privilégiez les jardinerie bio ou le site de Kokopelli, une association qui milite pour le maintien de la biodiversité et la préservation des semences et de l'humus.



en ville

Dans les rayons

Bien équipé

Prise en main agréable pour ces outils solides, vendus à l'unité : le transplantoir est indispensable pour repoter, la serfouette trace des sillons et désherbe, et la griffe décompacte la terre... et vous évite d'abîmer une fourchette !

■ Outil miniature, à partir de 6,90 €, dans les jardineries Gamm Vert.



Pots saisonniers

Un sac de plantation multi-poches, en toile de polyéthylène robuste, permet d'accueillir des plants de fraisiers ou de fines herbes. La récolte est terminée ? On le lave, on le repèle et on le range facilement. Grâce à lui, plus de pots vides et tristes sur le balcon d'hiver...

■ Sacs de plantation Gardenova, 15,70 € les deux, dans les jardineries.



Saveurs bio

Cette gamme de plantes aromatiques (basilic, sauge, persil, ciboulette...) est cultivée en agriculture bio et se repique dans la terre, directement dans son pot biodégradable. Aucun risque de casser les racines et l'opération est bien moins salissante.

■ Plantes aromatiques bio à repiquer à partir de 3 €, dans les jardineries Botanic.



On a soif !

C'est souvent le cri des plantes en pots, qui se déshydratent plus vite qu'en pleine terre. Ne laissez pas la terre devenir sèche et, quand il fait chaud, arrosez tous les jours, plutôt le soir pour limiter l'évaporation et éviter les chocs thermiques. Couvrez la terre d'un paillis qui préserve l'humidité du substrat. Placez des soucoupes sous les pots pour garder l'eau un peu plus longtemps. Évitez les bains de pieds permanents, qui asphyxient les racines. Ne comptez pas sur la pluie ! L'expérience montre qu'elle mouille le feuillage, mais peu la terre en profondeur. Si vous partez en week-end, arrosez une dernière fois avant le départ et bricolez un arrosage automatique de fortune en plantant dans la terre, tête en bas, des bouteilles d'eau en plastique.

Realisation : Valérie Bastel

Le top de la qualité en ligne

Trouvez en quelques clics les matières premières idéales pour vos produits faits maison avec nos adresses préférées.

En direct de Rungis

Mon marché vous propose un formidable choix dans toutes les catégories, avec envoi par colis postal, livraison gratuite à partir de 80 €, froid garanti 48 h. Le principe : une équipe de pros sélectionne pour vous à Rungis les produits les meilleurs et les plus frais, dans tous les domaines, jusqu'aux produits bio, et bientôt une centaine de produits locaux. On peut se grouper, se faire livrer chez soi ou au bureau. Un vrai service, un emballage sécurisé, une équipe très motivée. L'entreprise se veut responsable, avec une charte citoyenne.

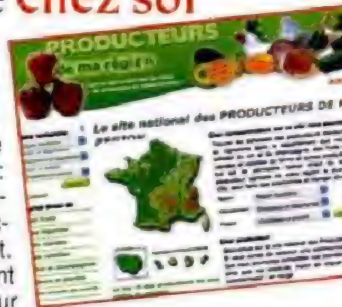


Bio en gros

Nature-aliments propose des aides culinaires sains et très intéressants. Ferments lactiques, présure, préparations pour divers pains, poudres à lever sans gluten, poudres pour entremets... en 3 ou 10 l. Et le fameux agar-agar, cette algue en poudre qui remplace la gélatine. 100 % naturel, il fait merveille entre autres dans les gelées et se vend en paquet de 500 g, de quoi voir venir.

Près de chez soi

Producteurs de ma région est un annuaire foisonnant, mais pas un site de vente en ligne : chaque producteur est à contacter directement. Certains envoient par transporteur ou par poste, d'autres vendent sur place ou livrent à des points précis. De l'agriculture raisonnée à la biodynamie, on trouve des viandes, volailles, plantes d'ornement, vins et surtout fruits et légumes. Le système permet de se passer des intermédiaires et de faire ses achats à meilleur prix.



Le meilleur de la mer

Sur leur site **Mon poisson**, les pêcheries de la Cotinière ne plaisantent pas avec la qualité. Cette famille de mareyeurs implantée sur l'île d'Oléron sait répondre à toutes les demandes. Poissons, crustacés et coquillages sont irréprochables, avec des prix corrects vu la fraîcheur et la qualité. C'est vraiment du tout premier choix. Les colis arrivent en 24 h, le poisson est sous vide, sans conservateur et dans une boîte isotherme.



Comme au jardin

Le site **Fermagora** permet de trouver près de chez soi une ferme où il est possible de cueillir soi-même fruits et légumes. Certes, il faut se déplacer, mais à la saison des confitures, par exemple, on ne regrette pas d'aller faire la cueillette dans un champ ou un verger mis à disposition du public. Dans la colonne de droite du site, on clique sur "cueillette à la ferme" et la marche à suivre est expliquée.

Épicerie de pro

Théoriquement, le site **Meilleur du Chef** est dédié aux professionnels, mais rien ne vous empêche d'y commander tout, absolument tout, ce dont vous pouvez avoir besoin pour la pâtisserie, les viennoiseries, le pain maison, plus des aides culinaires pour les sauces et de l'épicerie. En prime, des ustensiles de cuisine.



Comme au FAST-FOOD

Les classiques de la restauration rapide,
sans passer par l'attente à la caisse !

Pizza, hot-dog, glaces...

Tout pour se régaler vite fait p. 64

Bien équipée

Plein d'idées avec une sorbetière p. 69

Sélection

Notre choix de machines à glaces ... p. 72



P. 64



P. 64

LE HAMBURGER PREND DU GALON

■ Le hamburger gastronomique est arrivé ! Certains grands chefs proposent des versions haut de gamme du sandwich qui a fait le succès de la restauration rapide. Daniel Boulud, un chef français à la tête de plusieurs restaurants à New York, propose notamment un hamburger à base de bœuf de première qualité, de foie gras poêlé et de truffe, le tout dans un petit pain fait maison. Inouï : la chaîne Quick a même proposé, à Noël, son "Suprême foie gras" !

CONSEIL

Disposez bacon, oignons, cornichons, salade et tomates sur un plat pour que chacun compose son hamburger à sa guise.

Bacon Hamburger

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 8 min

● 500 g de bœuf haché à 15 % de matière grasse ● 4 petits pains au sésame ● 8 tranches fines de lard fumé ● 1 tomate ● 1 oignon rouge ● 8 feuilles de salade ● 2 cornichons à l'aigre-doux ● 1 cuil. à s. d'huile ● ketchup, moutarde, mayonnaise, sel, poivre du moulin.

■ Pelez l'oignon, rincez la tomate, égouttez les cornichons et découpez le tout en rondelles. Lavez et essorez la salade.

■ Étalez les tranches de lard entre plusieurs couches de papier absorbant et faites-les cuire 4 min au micro-ondes.

■ Façonnez quatre steaks hachés ronds d'un diamètre légèrement supérieur à celui des pains, car ils vont rétrécir à la cuisson. Salez et poivrez-les.

■ Faites chauffer un gril en fonte. Graissez-le avec du papier absorbant imbibé d'huile et déposez-y les steaks. Cuissez-les environ 2 min de chaque côté.

■ Faites tiédir les petits pains 1 min sous le gril du four. Garnissez-les de salade, d'un steak haché, de lard, de rondelles de tomates, de cornichons et d'oignons. Refermez-les. Servez accompagné de ketchup, de mayonnaise et de moutarde.

Utilisez les meilleurs produits pour réaliser un sandwich de luxe.

Cornet de frites

Pour 4 personnes

■ Pelez 8 grosses pommes de terre farineuses. Coupez-les en bâtonnets d'environ 1 cm de côté et rincez-les. Epongez-les dans un torchon et plongez-les une première fois 5 min dans un bain d'huile de friture à 160 °C, tout en prenant soin de ne pas vous éclabousser. Egouttez-les et plongez-les dans un deuxième bain d'huile très chaude à 180 °C, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées de tous les côtés. Egouttez soigneusement sur du papier absorbant et salez à votre goût.

CONSEIL

Gagnez du temps en brossant les pommes de terre sans les éplucher : la peau qui croustille, c'est vraiment délicieux !



Présentez-les dans un cornet en papier de cuisson, accompagnées de ketchup.

SIMPLE HISTOIRE BELGE ?

■ C'est à voir, car les Français aiment autant les frites que leurs voisins du Nord. Si les Anglais les nomment "chips", les Américains les appellent "french fries", quand ils ne les rebaptisent pas "liberty fries" lorsque les relations diplomatiques avec la France sentent le roussi... Ce qui caractérise les frites belges, c'est avant tout leur mode de cuisson, traditionnellement à la graisse de bœuf ou au saindoux plutôt qu'à l'huile, et aussi la coutume qui consiste à les servir avec de la mayonnaise et autres sauces, alors qu'en France le ketchup reste roi.

Nuggets de poisson

Pour 4 personnes ♦ Préparation : 25 min ♦ Cuisson : 10 min

- 500 g de filets de poisson blanc
- 1 bain d'huile à friture
- 150 g de chapelure
- 100 g de farine
- 1 œuf
- sel, poivre.

■ Versez la farine dans une assiette creuse. Battez l'œuf en omelette dans une autre assiette creuse, avec une cuillerée à soupe d'eau, un peu de sel et de poivre. Versez la chapelure dans une troisième assiette creuse.

■ Détaillez les filets de poisson en gros cubes et faites-les rouler successivement dans la farine, dans l'œuf et dans la chapelure.

■ Faites chauffer le bain d'huile à 180 °C. Plongez-y les nuggets par fournées, en prenant soin de ne pas vous éclabousser. Faites-les cuire environ 5 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants. Égouttez-les très soigneusement sur du papier absorbant et servez-les aussitôt.

LES HUILES DE FRITURE

■ La qualité de l'huile est primordiale pour que les fritures soient saines et digestes. Optez pour les huiles hautes températures : le point de fumage de chaque huile détermine la température maxi de chauffage. Les huiles d'arachide et de tournesol sont bien placées, avec environ 232 °C. L'huile d'olive raffinée les dépasse avec environ 242 °C, mais sa saveur n'est pas neutre. Filtrez toujours vos bains de friture après usage et changez-les à partir de trois utilisations.

CONSEIL

Choisissez du cabillaud, du lieu noir, du capitaine ou du saumon pour ces nuggets.

Cette recette va faire apprécier le poisson aux plus flegmes.

Hot-dog et petite salade à l'aigre-douce

Pour 4 personnes ♦ Préparation : 20 min ♦ Cuisson : 5 min

- 4 pains à hot-dog du commerce
- 4 saucisses de Francfort
- 1 cuil. à soupe d'huile
- 4 cuil. à soupe de moutarde douce (Savora)

Pour la salade : • 100 g de mesclun • 1 carotte • 2 cuil. à s. d'huile • 1 cuil. à soupe de vinaigre (de cidre ou de riz) • 1 cuil. à soupe de miel • sel, poivre du moulin.

■ Faites chauffer un grill en fonte sur feu moyen et graissez-le très légèrement en le frottant avec un papier absorbant imbibé d'huile. Déposez-y les saucisses de Francfort et recouvrez avec un couvercle ou une feuille d'aluminium. Faites-les cuire 5 min, en les retournant à mi-cuisson.

■ Pendant ce temps, préparez la salade. Fouettez le vinaigre dans un saladier avec le miel, un peu de sel et de poivre. Incorporez

l'huile sans cesser de fouetter. Rincez et essorez le mesclun. Versez-le dans le saladier avec la carotte pelée et finement râpée.

■ Chauffez les pains à hot-dog pendant environ 20 secondes dans le micro-ondes. Enduisez-les de moutarde douce et glissez-y les saucisses grillées.

■ Mélangez la salade et répartissez-la sur les assiettes. Ajoutez les hot-dogs et servez très vite.

HOT-DOGS : MADE IN USA

■ Même si la tradition des saucisses est bien ancrée en Allemagne et en Europe centrale, les hot-dogs sont américains. C'est là qu'ils ont trouvé leur nom. On en voit partout, jusque dans les stations-service et aux matches de base-ball. New York est très réputée pour ses vendeurs de hot-dogs. Outre la moutarde, les garnitures sont le ketchup, les oignons crus ou grillés, la choucroute et le "relish", une sorte de marmelade aigre-douce, à base de cornichons hachés.

CONSEIL

Les saucisses peuvent cuire dans l'eau frémissante, mais évitez le micro-ondes où elles risquent d'éclater.



N'oubliez pas la fourchette pour manger la salade !

Pizza aux anchois

Pour 4 personnes ♦ Préparation : 30 min
Repos : 30 min ♦ Cuisson : 25 min

Pour la pâte : • 350 g de farine + 25 g pour la plaque • 2 cuil. à s. d'huile d'olive • 1 paquet de levure de boulanger • sel

Pour la garniture : • 1 petite boîte de tomates pelées • 1 petite boîte d'anchois à l'huile • 16 olives noires • 200 g de fromage râpé • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café d'origan • 4 feuilles de basilic.

■ Mélangez la levure et 15 cl d'eau tiède. Versez la farine dans un saladier avec une cuillerée à café de sel. Incorporez l'huile et l'eau mêlée à la levure. Pétrissez en pâte homogène, couvrez d'un linge et laissez reposer 30 min.

■ Écrasez les tomates entre vos doigts, avec l'origan. Égouttez les anchois, coupez-les en deux. Chauffez le four à th. 7-8 (220 °C).

■ Étalez la pâte au rouleau et étirez-la à la main. Disposez-la sur une plaque de cuisson farinée. Répartissez-y la préparation à la tomate avec le dos d'une cuillère et enfournez pour 10 min.

■ Répartissez les anchois et les olives. Parsemez de fromage et enfournez pour 15 min. Dès la sortie du four, arrosez d'un filet d'huile d'olive et parsemez de basilic ciselé. Servez aussitôt.

UNE INSTITUTION NAPOLITAINE

■ Originaire de Naples, la pizza est sans doute l'une des formes les plus anciennes du fast-food : une nourriture de rue ou dégustée sur un coin de table, souvent à la main. Ce mariage entre le pain européen et la tomate importée des Amériques a donné la "mari-nara" à base de tomates, ail et origan, et la "margherita" avec tomates, mozzarella et basilic. À ce jour, la pizza est la plaque tourmente de toutes les fantaisies, y compris à l'ananas et à la merguez.

Servez la pizza avec une petite salade verte et le dîner est prêt.



LE PLUS

Demandez à votre boulanger une boule de pâte à pain. Vous y incorporerez un peu d'huile d'olive.

CONSEIL

On trouve le sirop de malt dans les magasins d'alimentation diététique. À défaut, utilisez du miel.



L'une des spécialités du brunch à l'américaine.

DRÔLE DE PETIT PAIN

■ Même si tous les Américains se régalaient de bagels, leur origine remonte aux communautés juives de Pologne et d'Europe de l'Est, arrivées à New York à la fin du XIX^e siècle. Mais pourquoi ont-ils un trou ? Tout simplement parce que, vendus dans la rue, il fallait pouvoir les transporter facilement. Ce trou permet de les enfiler sur un long bâton, qui sera porté sur l'épaule.

Bagels au saumon fumé

Pour 8 personnes ♦ Préparation : 40 min
Repos : 2 h ♦ Cuisson : 25 min

Pour les bagels : • 400 g de farine • 6 g de levure de boulanger sèche • 1 cuil. à s. de sirop de malt • 1 cuil. à s. d'huile • 50 g de sésame

Pour la garniture : • 8 tranches de saumon fumé • 250 g de fromage frais • 1/2 oignon rouge • 4 c. à soupe de câpres.

■ Mélangez la farine, le sirop de malt, deux cuillerées à café de sel et la levure. Incorporez 25 cl d'eau et laissez reposer 5 min. Pétrissez 10 min, puis versez la pâte dans un saladier. Couvrez d'un linge humide et laissez 1 h 30 dans un endroit tiède et sans courants d'air.

■ Étalez la pâte et repliez-la plusieurs fois sur elle-même. Divisez en huit boules et rou-

lez en boudins. Soudez les extrémités en pressant du bout des doigts pour faire des cercles avec un trou de 5 cm de diamètre. Couvrez d'un linge et laissez lever 25 min.

■ Plongez les bagels deux par deux, 2 min, dans une casserole d'eau frémissante, en les tournant à mi-cuisson. Égouttez sur un torchon, parsemez de sésame et posez-les sur une plaque huilée.

■ Enfournez pour 20 min sur th. 7-8 (230 °C), jusqu'à ce que les bagels soient dorés. Laissez refroidir 30 min, coupez en deux. Tartinez de fromage frais, recouvrez de saumon. Garnissez de câpres, d'oignon rouge haché et poivrez.

Coleslaw

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min

- 1 petit chou blanc
- 1 carotte • 2 cuil. à soupe de mayonnaise • 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuil. à soupe de sucre en poudre • 1/2 cuil. à c. de graines de céleri (facultatif)
- sel, poivre du moulin.

■ Coupez le chou en quatre et retirez le centre. Taillez le reste en lanières minces. Pelez et râpez la carotte (grosse grille).

■ Fouettez le vinaigre avec le sucre, les graines de céleri, sel, poivre. Incorporez la mayonnaise. Mélangez soigneusement avec le chou et la carotte.

■ Servez le coleslaw avec les escalopes de poulet ci-contre.

CONSEIL

Remplacez le sucre par 2 cuil. à soupe de raisins secs ou une demi-pomme râpée.

Idéales à l'apéritif
ou pour accompagner
un club-sandwich.

Fried chicken

Pour 4 personnes ♦ Préparation : 10 min ♦ Cuisson : 20 min

- 4 escalopes de poulet de 150 g chaque • 75 g de corn-flakes • 50 g de farine
- 1 œuf • huile, sel, poivre.

■ Chauffez le four sur th. 6-7 (190 °C). Battez l'œuf en omelette dans une assiette creuse, avec une cuillerée à soupe d'eau, du sel et du poivre.

■ Concassez les corn-flakes pour obtenir une chapelure grossière, puis versez-les dans un plat creux.

■ Farinez les escalopes de poulet et passez-les dans l'œuf battu. Roulez-les dans les corn-flakes pour les recouvrir intégralement. Déposez-

les sur une grille légèrement huilée. Glissez-les 20 min au four, jusqu'à ce qu'elles soient fermes au toucher et bien croustillantes. Servez très vite, accompagné de coleslaw.

LE PLUS

Versez les corn-flakes dans un sachet en plastique et écrasez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.



Une recette pour
les spécialistes !

VERSION ALLÉGÉE

■ Dans les pays industrialisés, le développement de l'obésité est très souvent attribué à une consommation excessive de fast-food, où sucres et graisses apportent trop de calories sans intérêt nutritionnel. Notre version "maison", avec une viande maigre et une cuisson au four, ne vous veut, elle, que du bien... Vive le "fast-good" !

Pommes chips à la fleur de sel

Pour 4 personnes ♦ Préparation : 15 min ♦ Cuisson : 8 min

■ Épluchez 6 pommes de terre farineuses et coupez-les en fines lamelles à l'aide d'une mandoline, d'un épluche-légumes ou d'une râpe à fromage.

■ Plongez-les dans un saladier d'eau pour retirer une partie de leur amidon. Egouttez et épongez.

■ Plongez-les dans un bain d'huile chaude (160 °C) et faites-les cuire 8 min, jusqu'à ce qu'elles

soient bien dorées et croquantes. Egouttez-les sur du papier absorbant, parsemez-les de fleur de sel et servez sans attendre.

CONSEIL

Ajoutez à la fleur de sel des herbes de Provence, du poivre noir ou une autre épice, mais évitez les herbes fraîches qui ramolliront les chips.

MALIGNE LA MANDOLINE !

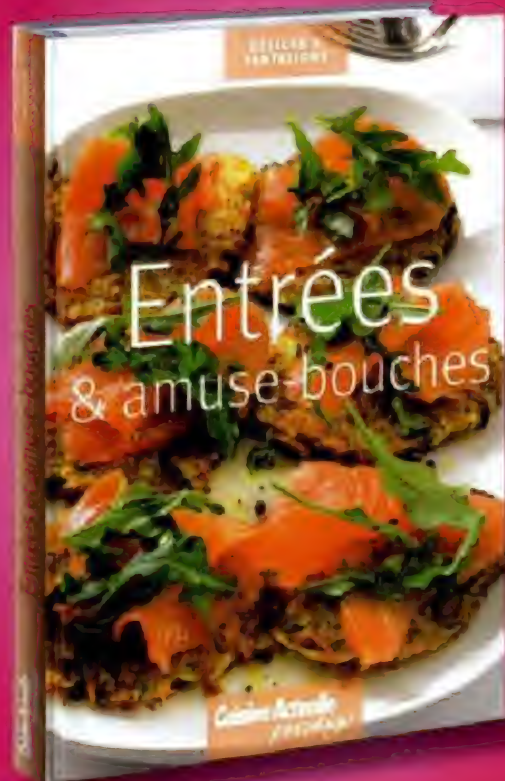
■ En musique, la mandoline est un petit luth originaire d'Italie. Pour les marmitons, c'est un ustensile de cuisine composé d'un plan incliné et de lames permettant de tailler les fruits et les légumes de façon régulière et précise. On en trouve en plastique en dessous de 15 €. C'est parfait pour juliennes, frites, chips...

Abonnez-vous à Cuisine Actuelle



...et recevez ce superbe livre !

30%
de réduction !



Entrées & amuse-bouches

La collection Délices & Tentations propose une multitude d'idées recettes illustrées par des photos aux prises de vue originales. Dans *Entrées & amuse-bouches*, découvrez des recettes traditionnelles et originales : sushis, boulettes de viande, aumônières de saumon, carpaccio de concombre... qu'elles soient chaudes ou froides, ces délicieuses entrées ouvriront en beauté tous vos menus.

• Valeur commerciale : 12,90€ • 42 pages, signet ruban • Dim. : 26,90 x 19,10 cm

Avantages Abonnés

- ✓ Moins cher que le prix de vente au numéro
- ✓ Réception à domicile de votre magazine
- ✓ Possibilité de faire suivre votre abonnement partout en France métropolitaine
- ✓ Prix garanti pendant 1 an

Offre réservée aux lectrices de Cuisine Actuelle

A retourner dans une enveloppe sans l'affranchir à Cuisine Actuelle - Libre réponse N°80363 - 62069 Arras Cedex 9 ou au 0 826 963 964 (0,15€/min.)

- ☒ **OUI, je profite de votre offre :** 1 an d'abonnement à Cuisine Actuelle (12 N°) et ses hors-séries (6 N°) + le livre *Entrées et amuse-bouches* pour 39,90€ seulement. **Je bénéficie de 30% de réduction !**
- ☐ Je préfère m'abonner 1 an à Cuisine Actuelle (12 N°) et ses hors-séries (6 N°) seuls pour 38,90€
- ☐ Je préfère commander le livre seul pour 12,90€ + 3€ de frais de port soit 15,90€
- Dans tous les cas je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle.

J'indique mes coordonnées ☐ M^{me} ☐ M^{lle} ☐ M.

Nom

Prénom

N°

Rue

Code postal

Ville

Téléphone*

Date de naissance*

E-mail

HCA091A

*Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe Prisma Presse et de celles de ses partenaires.

*Facultatif Photo non contractuelle. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine, valable 2 mois dans la limite des stocks disponibles. Délai de livraison du premier numéro et du livre : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement par PRISMA PRESSE de votre abonnement. A défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Ces informations sont communiquées à des sous-traitants pour la gestion de votre abonnement. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions des partenaires commerciaux du groupe PRISMA PRESSE. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐ Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour motifs légitimes aux informations vous concernant auprès du groupe PRISMA PRESSE.

Je peux aussi m'abonner par www.prismashop.cuisineactuelle.fr

BIEN ÉQUIPÉE



Sorbetière

Desserts glacés

Avec une sorbetière et deux glaces de base, tout est possible. Même les profiteroles !



La base Glace au chocolat



■ Portez à ébullition 40 cl de lait frais entier avec 10 cl de crème liquide, 50 g de sucre, 50 g de miel liquide et 25 g de lait en poudre.

■ Versez en deux fois sur 130 g de chocolat noir fondu et 1 cuil. de cacao amer. Laissez refroidir 2 h avant de turbiner.

La base Glace à la vanille

■ Portez à ébullition 50 cl de lait entier avec 50 g de sucre et 3 gousses de vanille fendues. Laissez infuser 20 min. Battez 6 jaunes d'œufs à blanchiment avec 100 g de sucre. Incorporez peu à peu le lait réchauffé.

■ Faites épaissir en remuant jusqu'à ce que la crème nappe la spatule. Filtrez, ajoutez 25 cl de crème liquide. Remuez, remettez les gousses. Laissez refroidir, ôtez les gousses et turbinez en sorbetière.

10 IDÉES POUR LES PERSONNALISER

CHOCOLAT

Mocchiato On ajoute 1 cuillerée à soupe de café lyophilisé instantané.

Écureuil Avant de turbiner la glace, ajoutez 4 cuillerées à soupe de noix ou de noisettes et amandes concassées.

After Eight Ajoutez 8 chocolats After Eight

cassés en éclats dans la glace encore molle.

Orangina Ajoutez 50 g d'écorces d'orange confites finement hachées dans le lait.

Cerisochoko Coup de fruité sur le chocolat avec une petite boîte de griottines et leur sirop.

VANILLE

Caramel Remplacez le sucre par 15 cl de caramel liquide.

Bling bling Ajoutez une fève tonka râpée, riches arômes garantis.

Vanoise Turbinez la glace en ajoutant 10 cl de chartreuse et 50 g de pralines roses cassées.

Aixoise Parfumez de 2 gouttes d'essence d'amande amère et 10 calissons d'Aix en dès avant de turbiner.

Toblerone 100 g d'éclats de la célèbre barre chocolatée ajoutent une touche de nougat irrésistible.



BIEN ÉQUIPÉE

Glaces à succès

4 classiques indétronables

Chocolat liégeois

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min ♦ Cuisson : 2 min

● 60 cl de glace chocolat
● 90 g de chocolat noir à 60 % ● 20 cl de crème liquide très froide ● 10 cl de lait entier ● 1 cuil. à soupe de sucre glace.

■ Sortez votre glace chocolat 10 min à température ambiante pour la rendre malléable.

■ Fouettez la crème liquide en chantilly ferme en incorporant le sucre glace à la fin.

■ Portez le lait à frémissements. Hachez le chocolat, faites-le fondre au bain-marie. Versez dessus un tiers du

lait chaud, remuez énergiquement puis incorporez le reste du lait en deux fois.

■ Moulez 8 à 12 boules de glace à l'aide d'une cuillère spéciale. Garnissez-en des verres hauts, versez la sauce chocolat, décorez de chantilly avec une poche à douille cannelée et servez aussitôt.

CONSEIL

Moulez les boules de glace à l'avance, puis remettez-les dans le congélateur sur un plat tapissé de papier.



En déco, des pistaches vertes hachées, ou des noisettes.

Omelette norvégienne

Pour 6 à 8 personnes ♦ Préparation : 30 min

Congélation : 2 h ♦ Cuisson : 5 min

● 250 à 300 g de biscuits à la cuiller ● 1 l de glace noisette (ou fraise) ● 3 blancs d'œufs ● 200 g de sucre ● 1 cuil. à café de vanille liquide ● 15 cl d'armagnac ● 10 g de sucre glace.

■ Entreposez la glace à température ambiante juste pour la ramollir. Portez à frémissements 10 cl d'eau avec 50 g de sucre en remuant. Hors du feu, ajoutez 5 cl d'armagnac.

■ Trempez rapidement dans ce sirop les biscuits à la cuiller, un par un. Tapissez-en le fond et le tour d'un moule à cake.

■ Répartissez la moitié de la glace, couvrez d'une couche de biscuits imbibés puis du reste de glace et de biscuits imbibés. Tassez légèrement et placez 2 h au congélateur.

■ Allumez votre four sur th. 8 (240 °C). Faites cuire 150 g de sucre avec 4 cl d'eau et la vanille jusqu'à 121 °C au thermomètre à sucre (environ 5 min). Battez les blancs en neige molle. Versez-y le sirop en filet en continuant de battre pour avoir une neige ferme.

■ Démoulez la glace sur un plat à four. Recouvrez de meringue. Tapotez-la avec une spatule pour faire des volutes. Poudrez de sucre glace. Faites juste dorer au four, arrosez d'alcool et flambez.

LE TRUC

Si la meringue ne dore pas assez, passez-la un instant sous le gril en surveillant bien ou au chalumeau de cuisine.

Elle se prépare avec vos glaces ou sorbets préférés, et avec l'alcool de votre choix.



La touche glamour : badigeonnez de gelée de framboise fondue le sorbet et les framboises du décor.



Meringues glacées aux framboises

Pour 4 personnes ♦ Préparation : 30 min
Pas de cuisson ♦ Temps de prise : environ 2 h

Pour le sorbet ♦ 600 g de framboises ♦ 75 g de sucre spécial confiture (Gelsuc) ♦ 2 cuil. à s. de sirop ou de liqueur de framboise ♦ 2 cuil. à s. de jus de citron ♦ 2 cuil. à s. d'eau de rose
Pour la finition ♦ 8 coques de meringue ♦ 15 cl de crème liquide ♦ 1 sachet de sucre vanillé ♦ sucre glace ♦ framboises et feuilles de menthe fraîches.

meringue. Lissez au couteau et collez une deuxième meringue. Confectionnez les autres "sandwiches" et gardez-les au congélateur.

■ Au moment de servir, montez la crème en chantilly avec 2 cuil. à soupe de sucre glace et le sucre vanillé. Garnissez-en les meringues à la poche à douille cannulée. Décorez de framboises et de menthe. Saupoudrez de sucre glace.

■ Mixez les framboises avec le sucre spécial confiture, le jus de citron, le sirop de framboise et l'eau de rose. Passez à travers une passoire fine ou un chinois et turbiniez.

■ Pendant que le sorbet est encore malléable, étalez-en une couche épaisse sur une

CONSEIL

Préparez-les un jour à l'avance, gardez-les au congélateur sous un film et sortez-les à température ambiante 15 min avant de servir.

On garde la sauce chocolat au chaud pour se resservir.



Profiteroles au chocolat

Pour 6 personnes ♦ Préparation : 30 min
Cuisson : 30 min ♦ Réfrigération : 30 min

Pour les choux ♦ 90 g de farine + 10 g ♦ 80 g de beurre + 15 g ♦ 4 œufs ♦ 1/2 cuil. à café rase de sel ♦ 2 cuil. à café de sucre
Pour la garniture ♦ 50 cl de glace à la vanille ♦ 1 cuil. à café de vanille liquide ♦ 150 g de chocolat noir ♦ 20 cl de crème liquide ♦ 50 g de beurre ♦ 2 cuil. à soupe d'amandes effilées.

■ Déposez des noix de pâte sur une plaque beurrée et farinée. Dorez-les à l'œuf battu. Cuisez 15 min au four, puis encore 10 min à th. 6 (180 °C). Laissez refroidir sur une grille.

■ Faites griller les amandes. Hachez le chocolat dans un bol. Versez dessus la crème liquide bouillante. Remuez pour lisser. Incorporez le beurre et la vanille. Sortez la glace 10 min à température ambiante. Ouvrez les choux et remplissez-les de glace, nappez de sauce, poudrez d'amandes et servez aussitôt.

■ Allumez le four th. 7 (210 °C). Chauffez 15 cl d'eau avec le sucre, le sel et le beurre en cubes. Dès que le beurre est fondu, versez d'un coup la farine.

■ Remuez à la spatule jusqu'à ce que la pâte se détache des parois, et encore 1 min sur feu doux. Versez-la dans une jatte. Incorporez 3 œufs un à un en remuant vivement. Versez dans une poche à douille unie.

LE TRUC

Pas de poche à douille ? Formez les noix de pâte avec une petite cuillère, déposez-les sur la plaque puis arrondissez-les.

Machines à glaces

Du plus simple au plus pro,
le bon matériel pour vos glaces
et sorbets. Inratables !

Les sorbetières

Leur principe : elles accumulent le froid. Il faut réfrigérer le bol ou le disque au congélateur 8 à 18 h avant de turbiner.

Vitesse variable

Réglable sur deux positions, elle permet de faire deux sortes de glaces : traditionnelle à consistance dure, ou italienne plus souple. Bol réfrigérant d'1,5 l, accumulation de froid 8 h minimum, préparation 20 à 50 min.
■ 54 W, 23 x H 35 cm.
PF 330, Siméo, 65 €.



Râpe intégrée

Elle a deux couvercles, dont un avec ouverture de remplissage et râpe pour ajouter chocolat, noix ou zeste pendant le travail. Refroidissement bol 8 h, capacité maxi 1 l de glace en 30 min.
■ 30 W. Dim. 23,5 x H 36,5 cm. Référence EZ 7401, Séverin, 65 €.



Deux parfums en même temps

Avec ses deux bols de 70 cl chacun, à commande séparée, cette sorbetière peut préparer deux glaces différentes simultanément, c'est un vrai plaisir. Refroidissement des bols 8 à 12 h, puiss. 2 x 7 W.
■ Unic Line, 38 x 22 x H 23 cm, Les 3 Suisses, 60 €.



Spécial kids

Des sucettes glacées prêtes en 7 min chrono ! Placé la veille au congélateur, ce bloc réfrigérant permet de préparer 3 bâtonnets de glace à base de jus de fruits, yaourt, chocolat... Sans fil, avec 6 bâtonnets réutilisables, c'est un jeu d'enfant.

■ Zoku Quick Pop Maker, dim. 21 x 11 x H 11 cm. La Carpe, 55 €.



Familiale

Compacte mais de grande capacité, une sorbetière robuste en alu brossé. Le bol réfrigérant de 2 l se place 10 à 12 h au congélateur. Temps de préparation 25 à 30 minutes.

■ 25 W, 23 x 24 x H 41 cm. XL Cream, Cuisinart, 100 €.



Gain de place

Son astuce : elle fonctionne avec un disque accumulateur de froid amovible qui tient peu de place dans le congélateur. Capacité jusqu'à 1 l de glace ou sorbet, refroidissement 18 h, temps de fabrication 30 à 50 minutes.

■ 20 W, diam. 29 x H 26 cm. Réf. HR 2304, Philips, 65 €.



Vitaminée

Équipée d'un minuteur, elle peut réaliser jusqu'à 1,6 l de glace en 30 min et s'arrête automatiquement. Astucieux : une fois la glace prête, la base se transforme en couvercle pour la conserver au congélateur. Refroidissement du bol 10 à 12 h.

■ 15 W, diam. 23 x 27 cm. Réf. SOR 17, Brandt, 50 €.



Les turbines

Des appareils de type professionnel, qui produisent du froid tout en brassant la préparation dans la cuve. Et coûtent donc plus cher.



Nomade

Compacte, cette turbine se déplace facilement grâce à sa large poignée. Une fois la préparation versée dans sa cuve amovible en inox d'une capacité d'1,6 l, il suffit d'attendre 30 à 40 min pour déguster sorbet ou glace. La pale est munie d'un système de débrayage qui l'arrête automatiquement dès que la consistance de la glace est parfaite. Minuterie 60 min, avec arrêt automatique. ■ 200 W, 24 x 26 x H 36,5 cm. Turbine compacte Magimix, 600 €.



Accessible

Efficace et très facile à utiliser, une turbine à glace de type professionnel à prix enfin abordable. Elle prépare toutes sortes de glaces en 30 à 40 minutes. D'une capacité d'1,5 l, la cuve est antiadhérente pour faciliter le nettoyage. Minuterie mécanique 60 min, arrêt automatique. ■ Puissance 150 W. Dim. 24 x 40 x H 28 cm. Essentiel B ETG 151i, Boulanger, 190 €.



Simplissime

Dans sa cuve amovible en alu d'1,5 l, on prépare 1 l de glace ou de sorbet en 20 à 30 minutes, de quoi régaler 8 à 10 personnes. La vitesse de mélange s'adapte automatiquement à la consistance de la préparation. Avec simple bouton marche/arrêt. ■ Puissance 150 W. Dim. 35 x 24 x H 30 cm. Gelato Chef 2200, Fortunat, 400 €.

Douces rondeurs

Sorbets ou crèmes glacées sont prêts à déguster à partir de 30 minutes avec cette turbine dotée d'une cuve amovible en aluminium d'1,5 l. La minuterie électronique émet un signal sonore de fin de préparation. ■ Puiss. 150 W. Dim. 24,5 x 38,5 x H 27,5 cm. Glaces Créativ', Lagrange, 400 €.



Doublement gourmande

Avec deux cuves inox amovibles d'1,2 l, cette turbine prépare deux parfums, soit 2 x 700 g de crème glacée en 30 à 45 min, ou de sorbet en 20 à 30 min. Rotation et refroidissement simultanés ou distincts. ■ 230 W. 40,5 x 30 x H 43 cm. Il Gelataio, réf. ICK8000, DeLonghi, 600 €.



Accessoires pour kitchen machines



Sécialistes du fait maison, ces super robots proposent une foule d'accessoires en option, dont des bols sorbetières réfrigérants qui s'adaptent précisément sur chaque appareil. Il suffit de les placer 18 h avant au congélateur.

- 1 : Bol 1,1 l, adaptable sur le robot MUM 4, de Bosch, 74 €.
- 2 : Bol 1 l pour le robot Major (85 €) ou Chef (75 €), Kenwood.
- 3 : Bol 1,9 l adaptable sur le robot Artisan, de Kitchenaid, 95 €.

Comme chez

À nous les invitations ! Autour de
aux saveurs d'ailleurs. Bien équipée, on

Traditionnel
Des bons plats de terroir p. 76
Exotique
Des entrées qui font voyager p. 82
Bien équipée
Plein d'idées avec une
machine à pâtes p. 89
Sélection
Notre choix de machines
pour réaliser toutes les pâtes p. 92
Savoir-faire
Fumer poisson, viande, légumes p. 81
Conserver en toute sécurité p. 86
Fabriquer ses produits
d'entretien p. 96



P. 78



P. 78



le TRAITEUR

*spécialités régionales ou d'entrées
organise une pasta-party. Quelle pro !*



Le terroir

Terrines, quiches, pâtés..., redécouvrez et apprenez à réaliser les plats de nos régions.

Terrine de viande

Pour 6-8 personnes
Préparation : 40 min
Marinade : 1 h
Cuisson : 2 h

- 600 g de chair à saucisse
- 300 g de veau haché
- 1 escalope de noix de veau
- 10 tranches de poitrine fumée
- 3 échalotes ciselées
- 1 cuil. à c. de fleurs de thym
- 6 cl de vin blanc sec
- 3 cl de cognac
- 15 noisettes décortiquées
- 20 g de beurre
- 1 œuf
- 2 pincées de 4-épices
- sel, poivre du moulin.

■ Coupez l'escalope de veau en six morceaux dans le sens de la largeur. Salez, poivrez et arrosez de vin blanc. Ajoutez le thym et laissez mariner pendant 1 h.

■ Faites fondre les échalotes dans le beurre. Mélangez la chair à saucisse, le veau haché, les échalotes, l'œuf, les noisettes concassées et le cognac. Salez, poivrez, parsemez de 4-épices.

■ Chauffez le four à th. 6 (180 °C). Tapissez une terrine de poitrine fumée, en laissant bien dépasser les bords. Alternez couches de farce et tranches de veau mariné. Tassez, versez la marinade et rabattez les tranches de poitrine.

■ Déposez la terrine dans un bain-marie et enfournez pour 2 h en la recouvrant d'une feuille d'aluminium à la mi-cuisson.

■ Retirez la terrine du four, laissez refroidir. Réservez au réfrigérateur.

Le vin : graves blanc

CONSEIL

Patiencez 24 h avant de servir la terrine. Elle sera meilleure, car plus parfumée.



A déguster sans modération, avec une confiture d'oignons.

Jambon persillé de Bourgogne

Pour 6-8 personnes ♦ Préparation : 30 min
Cuisson : 1 h 45 ♦ Repos : 48 h

- 1,5 kg de palette demi-sel
- 1 oignon ● 2 gousses d'ail
- 2 carottes ● 1 bouquet garni
- 100 g d'échalotes ● 2 cuil. à s. de persil ciselé ● 1 cuil. à s. de cerfeuil et d'estragon hachés ● 1 l de vin blanc sec
- 5 cl de vinaigre de vin ● 4 g de gélatine en feuilles ● 5 grains de poivre ● sel, poivre moulu.

■ La veille, faites dessaler la palette 24 h dans de l'eau froide, en changeant cinq fois l'eau.

■ Le jour même, placez la palette dans une marmite avec l'oignon, les carottes coupées en quatre, le poivre, le bouquet garni. Versez 75 cl de vin blanc, couvrez d'eau et portez à ébullition. Faites cuire

1 h 30 à feu doux. Retirez la palette, laissez tiédir et découpez en cubes.

■ Préparez la persillade : faites ramollir la gélatine dans l'eau froide. Versez dans une casserole les échalotes ciselées, l'ail haché, le vinaigre, le reste de vin. Laissez réduire aux deux tiers et ajoutez, hors du feu, les herbes, 10 cl de jus de cuisson, la gélatine égouttée. Mêlez la viande et la persillade. Rectifiez l'assaisonnement.

■ Moulez en terrine, posez une assiette dessus et lestez d'un poids. Réservez 24 h au frais.

Le vin : bourgogne aligoté

Improvisez un casse-croûte avec du bon pain de campagne grillé.



CONSEIL

Conservez le jus de cuisson de la palette pour faire cuire des lentilles ou des choux.



Une délicieuse quiche avec une pâte maison, ça change tout !

Quiche poireaux et jambon

Pour 4-5 personnes ♦ Préparation : 30 min
Repos : 2 h ♦ Cuisson : 40 min

- 2 tranches de jambon épaisses ● 1 poireau moyen
- 180 g de farine ● 140 g de beurre + 20 g pour le moule
- 1/2 cuil. à café de sucre
- 4 œufs ● 1 cuil. à s. de lait ● 40 cl de crème liquide
- 60 g de gruyère râpé
- muscade, sel, poivre.

■ Préparez la pâte : mélangez 120 g de beurre avec un jaune d'œuf, le lait, une demi-cuillère à café de sel et le sucre. Ajoutez progressivement la farine en remuant. Rassemblez la pâte en boule, enveloppez-la de film étirable, puis réservez-la 2 h au frais.

■ Nettoyez, émincez le poireau. Faites-le fondre 10 min à feu doux dans le reste de beurre. Assaisonnez et laissez refroidir. Taillez le jambon en dés.

■ Préchauffez le four th. 6-7 (200 °C). Étalez la pâte et tapissez-en un moule beurré.

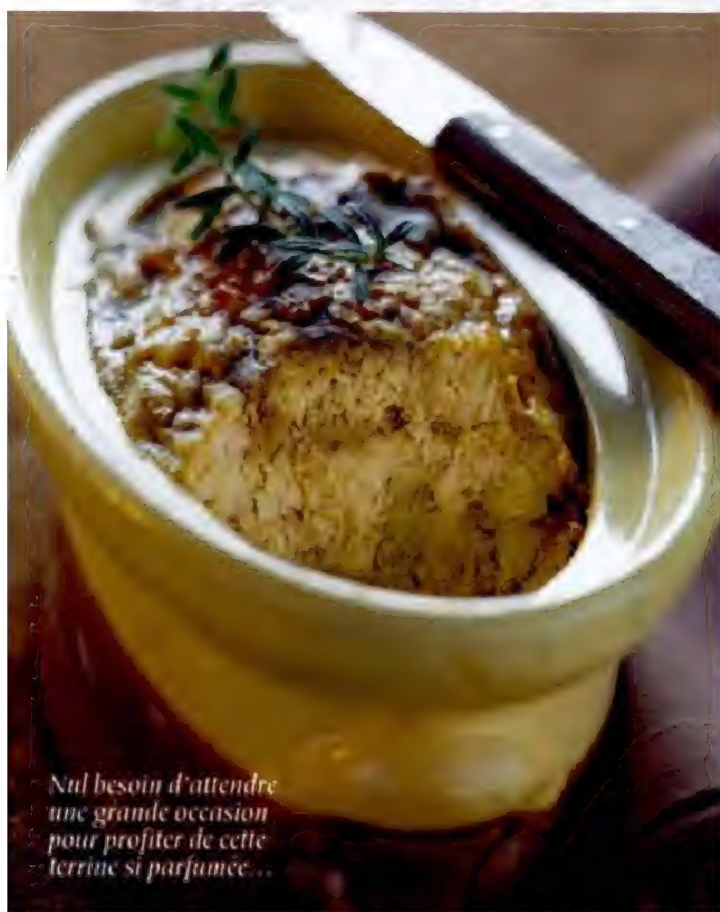
■ Mélangez soigneusement la crème et les œufs. Salez, poivrez et parfumez d'une pincée de muscade râpée.

■ Répartissez le poireau, le jambon et le gruyère sur la tarte. Versez le mélange crème et œufs. Glissez 30-35 min au four. Servez chaud ou tiède.

Le vin : mâcon blanc

CONSEIL

Gagnez du temps en préparant la pâte et les poireaux la veille.



Nul besoin d'attendre une grande occasion pour profiter de cette terrine si parfumée...

Terrine de foies de volaille aux cèpes

Pour 6-8 personnes ♦ Préparation : 35 min ♦ Cuisson : 1 h 30

- 500 g de foies de volaille
- 400 g de chair à saucisse
- 100 g de jambon blanc • 100 g de jambon cru • 1 barde de lard • 200 g de cèpes surgelés
- 2 tranches de pain de mie
- 10 cl de vin blanc sec
- 5 cl de porto • 20 g de beurre
- 2 pincées de 4-épices
- sel, poivre du moulin.

■ Laissez dégorger les foies de volaille pendant 30 min dans de l'eau froide. Faites tremper le pain dans le vin blanc.

■ Découpez en morceaux les cèpes décongelés et faites-les sauter à la poêle avec le beurre,

jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Réservez-les.

■ Égouttez les foies de volaille et épongez-les soigneusement. Hachez le jambon cru, le jambon blanc, 150 g de foies de volaille et le pain. Versez ce hachis dans un saladier. Ajoutez le reste de foies, les cèpes, le porto, la chair à saucisse, le sel, le poivre et le 4-épices. Mélangez bien.

■ Préchauffez le four sur th. 6-7 (200 °C). Tapissez une terrine de barde de lard et remplissez-la de farce. Placez-la dans un bain-marie et faites cuire 1 h 30 au four. Recouvrez d'une feuille de papier d'aluminium à la mi-cuisson.

■ Retirez la terrine du four, laissez-la refroidir et réfrigérez.

Le vin : médoc rouge

CONSEIL

Vérifiez la cuisson en piquant un couteau à lame fine au centre de la terrine. Retirez-le après 5 secondes. Le jus qui s'écoule doit être clair, sans traces de sang.

Tourte au poulet et pleurotes

Pour 6 personnes
Préparation : 45 min ♦ Cuisson : 1 h 10

- 500 g de pâte feuilletée
- 600 g de blancs de poulet
- 2 échalotes ciselées
- 200 g de pleurotes • 50 g de beurre • 3 œufs • 4 cuil. à soupe de crème fraîche.

■ Rincez les pleurotes. Faites suer les échalotes dans 30 g de beurre. Ajoutez les pleurotes et le poulet coupé en fines tranches. Cuisez 5 min à feu moyen. Versez dans un saladier. Ajoutez deux œufs battus avec la crème. Salez, poivrez.

■ Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Beurrez une tourtière. Étalez les deux tiers de la pâte en un disque dépassant de 5 cm le diamètre de la tourtière. Tapissez de pâte en laissant dépasser les bords et versez la préparation au poulet.

■ Étalez le reste de pâte en un disque de même diamètre que la tourtière. Posez-le dessus et pressez les bords pour bien les souder. Badigeonnez la tourte d'un jaune d'œuf. Faites un petit trou au centre, puis glissez-y une cheminée de papier sulfurisé.

■ Glissez la tourtière 20 min dans le four et baissez sur th. 6 (180 °C). Faites cuire pendant encore 30 min. Retirez la tourtière du four. Laissez-la reposer 10 min, puis découpez et servez.

Le vin : morgon

Dorée à souhait, on la déguste avec une petite salade verte.



CONSEIL

La cheminée de papier sulfurisé permet à la vapeur de s'échapper et de garder la pâte bien croustillante.

Succès garanti pour ce
classique aux pruneaux !

Cuisses de canard confites

Pour 6 personnes
Marinade : 12 h
Préparation : 15 min
Cuisson : 2 h

● 6 cuisses de canard ● 500 g
de gros sel ● 2 feuilles de laurier
● 1 cuil. à café de thym émiété
● 1 cuil. à café de 4-épices ● 4 g de
poivre blanc moulu ● 1, 250 kg de
graisse de canard ou de saindoux.

■ La veille, cassez le laurier en petits
morceaux. Mélangez avec le 4-épices,
le thym, le gros sel, le poivre. Frottez
les cuisses avec ce sel aromatisé.

■ Versez une couche de gros sel dans
une terrine. Posez-y les cuisses et cou-
vrez du gros sel restant. Réfrigérez 12 h.

■ Le jour même, retirez les cuisses du
sel. Essuyez-les. Faites fondre la graisse
de canard à feu doux. Ajoutez les cuis-
ses et cuisez 2 h à frémissements.

■ Retirez du feu. Laissez tiédir. Filtrez
la graisse de cuisson avec un chinois
fin et versez une couche de graisse
dans un bocal stérilisé. Ajoutez les
morceaux de canard et couvrez de
graisse restante. Dès que la graisse est
solidifiée, fermez le bocal et placez
dans un endroit frais.

Le vin : cahors

CONSEIL

Le confit de canard pourra
être conservé trois mois dans
son bocal, avec sa graisse.

Pâté de lapin aux pruneaux

Pour 8 bocaux de 200 g ♦ Préparation : 50 min ♦ Marinade : 24 h

● 1 lapin d'1,5 kg désossé
● 100 g d'échine de porc ● 180 g
de lard gras ● 100 g de veau
maigre ● 2 gousses d'ail
● 3 échalotes ● 2 brins de thym
● 2 feuilles de laurier ● 16 gros
pruneaux ● 1 œuf ● 2 cuil.
à soupe de crème épaisse
● 15 cl de rosé d'Anjou ● 20 g
de sel ● 2 g de poivre blanc.

■ La veille, taillez en lanières le lapin,
le porc, le veau et le lard. Mélangez
avec le thym, le laurier, l'ail haché, les
échalotes ciselées. Salez et poivrez.
Arrosez de vin, mélangez et couvrez
d'un film. Laissez mariner pendant
24 h au frais. Réhydratez les pru-
neaux dans 20 cl d'eau chaude.

■ Le jour même, dénoyautez les
pruneaux et égouttez les viandes.
Retirez le thym et le laurier. Hachez
la viande avec une grille moyenne.
Mélangez soigneusement ce hachis
avec l'œuf et la crème épaisse.

■ Ébouillantez et essuyez bien les
bocaux. Remplissez-les à moitié de
farce, ajoutez un pruneau et recou-
vrez de farce presque jusqu'au
bord. Ajoutez un second pruneau
en l'enfonçant dans la farce.

■ Tapotez les bocaux sur une table
pour chasser l'air et refermez-les.
Placez-les dans un endroit frais et
sec, à l'abri de la lumière.

Le vin : santenay rouge

CONSEIL

Vos mains doivent
être parfaitement propres
pour préparer toutes
les conserves. Au besoin,
n'hésitez pas à utiliser
des gants jetables.



Égouttez et passez les
confits 10-12 min dans le
four très chaud ou à la
poêle avant dégustation.

Tapenade comme à Nyons

■ Mixez 250 g d'olives de Nyons dénoyautées, le jus d'1 citron, 10 filets d'anchois à l'huile, 50 g de câpres égouttées, 15 cl d'huile d'olive, un tour de moulin à poivre. Cette recette peut être réalisée avec des olives vertes.

CONSEIL

Cette tapenade se conserve très bien. N'hésitez pas à en préparer une belle quantité !

Irrésistible sur des croûtons grillés à l'ail ou avec une viande froide.



Radis, chou-fleur, carotte... les crudités sont les bienvenues.

Anchoïade

■ Mixez 5 filets d'anchois à l'huile avec 3 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne, 5 brins de persil plat équeurtés, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Poivrez et réservez dans le réfrigérateur.

CONSEIL

Faites dessaler les anchois 1 h dans de l'eau ou du lait avant de les mixer.



Savoureuses volutes fumées

Poisson, viande ou légumes, faites vos produits fumés. Fumage à chaud ou à froid, saumure, ingrédients et matériel, comment s'y retrouver ?

Le fumage, c'est un parfum particulier apporté aux aliments, mais c'est surtout une technique de conservation très simple à mettre en œuvre.

Quels aliments peut-on fumer ?

► Du côté des **poissons**, on pense tout d'abord au saumon, mais on fume aussi maquereau, hareng, flétan, églefin... et les poissons d'eau douce comme la truite, le brochet ou encore le sandre.

► **Les viandes** : jambon, filet et poitrine de porc, volailles, magrets de canard, filet de bœuf, gigot d'agneau, et même le foie gras, les saucisses, le cervelas, les andouilles et les andouillettes.

► On fume également **certaines légumes** : l'ail entier dans sa peau, les aubergines, les pommes de terre. Le **pain** et le **fromage** peuvent aussi être fumés.

► **Les viandes et les poissons** doivent être auparavant saumurés. Couvrez l'aliment d'une couche de sel éventuellement additionnée d'herbes ou d'épices, ou plongez-le dans un bain de saumure liquide. Laissez-le reposer pendant 48 heures au réfrigérateur et rincez-le sous l'eau claire. Épongez et procédez au fumage. Vous pouvez également, tout simplement, acheter du petit salé chez le charcutier, pour le fumer.

Comment s'y prendre ?

Pour fumer, il faut des copeaux de bois humides, que l'on pose sur des braises. La vapeur d'eau aide au transport et au dépôt des fumées. Les aliments ne dessèchent pas, les copeaux ne prennent pas feu. Dans le commerce, on trouve des copeaux de bois durs destinés à cet usage, mais on peut utiliser du bois que l'on débite soi-même. Bouleau, peuplier, hêtre, érable, genévrier et poirier don-

nent des saveurs douces. Le noyer et le chêne ont un goût plus fort, dû à leurs tanins. On peut ajouter des herbes aromatiques, telles les herbes de Provence.

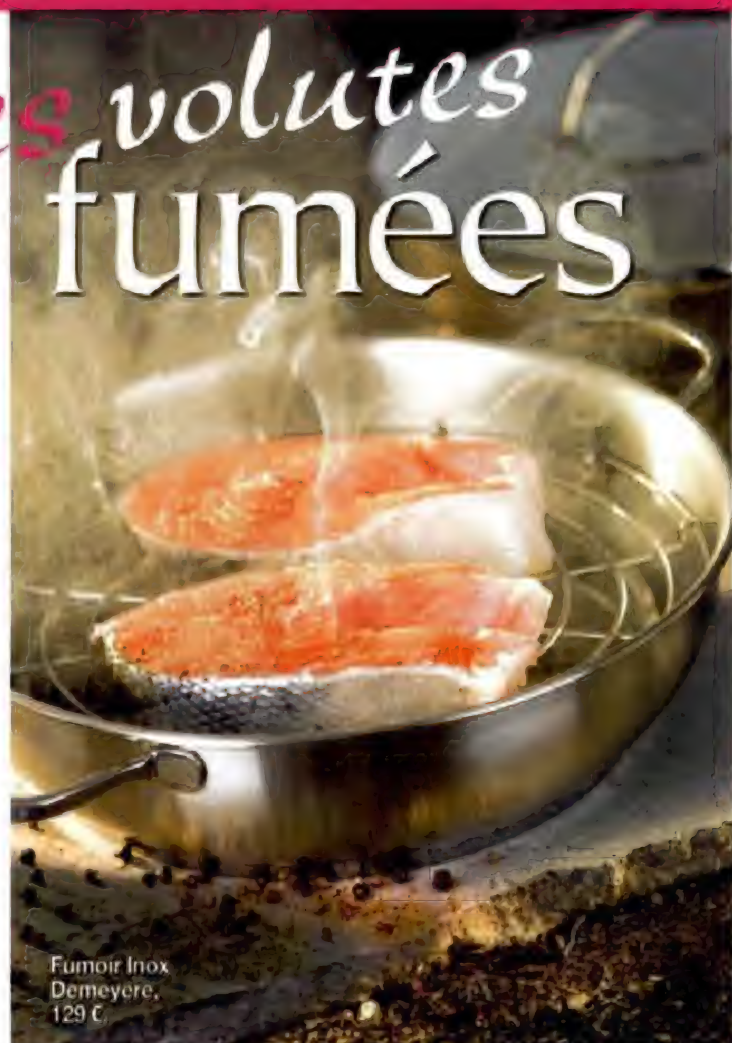
N'utilisez jamais de bois vert ou résineux, qui donnent un goût âcre, des sciures de récupération provenant de contreplaqués, et de l'aggloméré, car les colles qu'ils contiennent sont toxiques.

Fumage à froid ou à chaud ?

Il existe deux sortes de fumages.

► **Le fumage à froid** aromatise simplement. La température oscille entre 30 °C et 50 °C. L'aliment ne cuit pas. On compte 20 min pour des filets de truite, 1 h 30 pour une saucisse, 2 h 30 pour un filet de saumon ou un magret, 4 à 10 heures pour une poitrine de porc ou un jambon. On conserve ensuite les aliments séchés à l'air, sous vide ou congelé. En général, on consomme cru les aliments fumés comme le jambon, mais aussi le saumon et les autres poissons. En revanche, le haddock (églefin fumé), la saucisse type morteau ou montbéliard, l'andouille et l'andouillette se consomment cuits après un fumage à froid. La cuisson se fait alors par pochage dans du lait, de l'eau ou un bouillon.

► **Le fumage à chaud** est aussi un mode de cuisson qui s'apparente à un rôtissage. On fume donc à chaud des produits que l'on mange rôtis : poulet, gibier à plume, magret de canard... On



Fumoir Inox Demeyere, 129 €

utilise des braises incandescentes, puis on laisse préchauffer le fumoir jusqu'à ce que la température atteigne 80 °C. À la sortie du fumoir, les aliments sont cuits et prêts à être consommés. Il faut environ 45 min pour des filets de truite, 2 h pour des magrets de canard et 6 h pour un jambon.

Quel matériel faut-il choisir ?

Le fumage n'a pas forcément besoin de matériel sophistiqué.

Le wok

On peut y fumer des petites pièces d'aliments. On les pose sur la grille et on verse au fond des herbes aromatiques et des copeaux que

l'on enflamme. On place le couvercle sur le wok et on patiente pendant quelques minutes, le temps que la fumée dégagée ait bien imprégné les aliments.

La cheminée

Le principe est très simple : on accroche les aliments suffisamment haut pour que la chaleur ne fasse pas fondre la graisse, et on jette les copeaux sur les braises afin de produire de la fumée.

Le barbecue muni d'un couvercle

On étale les braises sur un bord, en prenant bien soin de placer une double feuille de papier d'aluminium recouverte d'une barquette contenant des glaçons, si l'on veut un fumage à froid. On ajoute les copeaux sur les braises, puis on referme le couvercle.

Le fumoir

Sa taille peut varier de la boîte à l'armoire. Il est muni d'un tiroir pour les braises et les copeaux, et de grilles ou de crochets pour disposer les aliments. On l'utilise uniquement à l'extérieur, car il produit beaucoup de fumée.

Comme un pro

Ce fumoir à viande et poisson, tout en inox (38 x 26,5 x 80 cm), est livré avec trois grilles en acier chromé pour un fumage à plat et six crochets en S pour un fumage à la verticale.

■ Fuminore, 211 €, Tom Press.



On se dépayse

Pour inviter ou
au quotidien, des
entrées qui font
voyager les papilles.

Samossas au bœuf

Pour 20 samossas
Préparation : 30 min
Cuisson : 15 min

- 200 g de bœuf haché
- 1 bouquet de coriandre
- 2 oignons nouveaux
- 1/2 cuil. à café de cumin en poudre • 1/2 cuil. à café de curcuma • 1 cuil. à café de gingembre râpé
- 5 feuilles de filo • 75 g de beurre fondu • sel, poivre.

■ Mélangez le bœuf haché, la coriandre ciselée, les oignons hachés, le cumin, le curcuma et le gingembre. Salez et poivrez au moulin.

■ Superposez les feuilles de filo, découpez-les en quatre bandes dans la longueur. Badigeonnez-les de beurre fondu. Déposez un peu de farce à l'extrémité de chaque bande, pliez en triangle et badigeonnez de beurre fondu.

■ Posez les samossas sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Cuisez 15 min au four préchauffé sur th. 6 (180 °C) et dégustez tout chaud.

Vin : rosé de Corse.

CONSEILS

Cuits au four, les samossas sont moins gras qu'à la friture. En plus, ils se réchauffent bien.



A déguster avec
un chutney
de mangue ou
d'ananas.

Makis au saumon

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min ♦ Cuisson : 15 min

- 250 g de riz pour sushis (grains ronds) ♦ 2 feuilles d'algue nori ♦ 400 g de filets de saumon ♦ 1/2 concombre ♦ 4 cuil. à s. de vinaigre de riz ♦ 2 cuil. à s. de sucre ♦ 1/2 cuil. à café de sel ♦ 1 cuil. à café de wasabi ♦ 15 cl de sauce de soja.

■ Lavez le riz plusieurs fois. Versez-le dans une casserole avec deux fois son volume d'eau. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire 10 min. Arrêtez la cuisson et laissez gonfler 10 min à couvert.

■ Faites dissoudre le sucre et le sel dans le vinaigre de riz. Soulevez le couvercle du riz, laissez la vapeur s'échapper, versez le vinaigre en mélangeant doucement. Coupez le concombre en bâtonnets et le saumon en lanières.

■ Étalez les feuilles d'algue nori sur le plan de travail, coupez-les en deux dans la lon-

gueur. Posez-les côté lisse en dessous, étalez-y une couche mince de riz, en laissant un bord libre, puis parsemez d'un peu de wasabi dilué dans une cuillerée de sauce de soja.

■ Déposez des lanières de concombre et de saumon au milieu du riz. Roulez la feuille de nori en cylindre pour enfermer tous les ingrédients. Soudez le rabat en l'humidifiant.

■ Coupez le rouleau en tranches avec un couteau bien aiguisé et trempé dans de l'eau vinaigrée. Servez les makis avec la sauce de soja et du gingembre mariné.

Vin : sauvignon de Touraine ou bière japonaise.

LE PLUS

Vinaigre de riz, algues nori et wasabi sont disponibles en GMS ou dans les épiceries asiatiques.



Un coup à prendre pour bien rouler les makis, mais vous serez applaudie !

Houmous crémeux

- Égouttez 400 g de pois chiches en boîte. Mixez avec 4 cuil. à s. de purée de sésame, 2 gousses d'ail, 2 cuil. à s. d'huile d'olive et le jus d'1 citron, du paprika, du sel et du poivre. Saupoudrez de cumin moulu et arrosez d'un filet d'huile d'olive.

CONSEIL

Vous trouverez de la purée de sésame dans les magasins bio.



Avec des galettes de pain pita (trayon exotique).

prismaSHOP
Abonnements magazines
et plus encore...

La boutique officielle de **Cuisine Actuelle**

Abonnez-vous en ligne et profitez de nos offres les moins chères !



www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Tarama

■ Trempez 2 tranches de **pain de mie** écroûtées dans 10 cl de **lait**. Essorez-le. Retirez l'enveloppe d'une poche d'**œufs de cabillaud fumés**. Mélangez-les dans le bol du mixeur avec la mie de pain et le jus d'1 **citron vert**. Mixez et réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

CONSEIL

Les **œufs de cabillaud fumés** sont vendus en grandes surfaces ou sur commande chez votre poissonnier.



Un délice grec à tartiner sur des blinis à l'apéritif.

Ils se préparent aussi en version mini, façon amuse-bouche.



Nems au poulet

Pour 4 personnes
Préparation : 40 min
Cuisson : 20 min

● 8 feuilles de riz ● 3 blancs de poulet ● 3 cuil. à soupe de sauce de soja ● 2 cuil. à soupe d'huile ● 2 échalotes ● 3 gousses d'ail ● 1 carotte ● 1 cuil. à soupe de gingembre râpé ● 1 barquette de germes de soja ● huile pour friture ● 1 blanc d'œuf.

■ Hachez le poulet, arrosez-le de sauce de soja. Faites sauter l'ail haché, le gingembre, les échalotes ciselées et la carotte en dés à la poêle avec l'huile. Ajoutez le poulet, faites sauter 5 min, puis laissez refroidir.

■ Trempez les galettes de riz dans de l'eau froide pour les ramollir. Égouttez-les sur un torchon. Déposez près du bord une bonne cuillerée à soupe de farce froide et un peu de germes de soja rincés. Badigeonnez les bords de blanc d'œuf puis rabattez deux bords opposés sur la farce. Roulez en nems.

■ Chauffez l'huile de friture, plongez-y deux ou trois nems, laissez frire 5 min en les retournant en cours de cuisson. Égouttez-les et servez bien chaud.

Boisson : thé au jasmin.

LE PLUS

Servez avec de la sauce aigre-douce et des feuilles de menthe fraîche.

Nouilles sautées aux crevettes

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min
+ 10 min de marinade • Cuisson : 15 min

● 250 g de nouilles chinoises aux œufs ● 100 g de germes de soja ● 16 grosses crevettes roses décortiquées ● 1 botte de coriandre ● 2 gousses d'ail ● 5 cm de gingembre frais râpé ● 4 cuil. à soupe d'huile de tournesol ● 1/2 citron vert ● 4 cuil. à soupe de sauce de soja ● 1/2 cuil. à café de purée de piment.

■ Mélangez la sauce de soja, et la purée de piment. Ajoutez les crevettes et remuez pour bien les enrober. Laissez-les mariner pendant 10 min au frais.

■ Faites cuire les nouilles 5 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée, égouttez, rafraî-

chissez sous l'eau froide, égouttez à nouveau, incorporez une cuillerée d'huile, mélangez.

■ Dorez l'ail pressé et le gingembre râpé avec le reste de l'huile dans un wok. Ajoutez les nouilles, les crevettes et leur marinade, les germes de soja et le jus du citron. Mélangez, laissez cuire 5 min à feu vif en remuant souvent. Répartissez dans des bols, parsemez de coriandre et servez.

Vin : cassis blanc.

CONSEIL

À défaut de gingembre frais, utilisez-le en poudre, dosé avec prudence.



Un petit plat rapide et complet, qui pourra se réchauffer au micro-ondes.

Guacamole

■ Dénoyautez 3 avocats. Prélevez la chair à l'aide d'une cuillère, écrasez-la grossièrement à la fourchette. Ajoutez 1 gousse d'ail hachée, arrosez du jus d'1/2 citron, salez, poivrez et relevez de 3 gouttes de Tabasco. Mélangez. Parsemez d'1 tomate coupée en dés et d'oignons nouveaux émincés. Décorez de coriandre ciselée et poudrez de piment d'Espelette.



Accompagnez de chips tortillas à la mexicaine.

En toute sécurité

Pour profiter des produits faits maison sans problème, respectez un maximum de précautions. On ne plaisante pas avec les conditions et les durées de conservation.

Avant toute chose, il est primordial que les produits prévus pour être conservés (par stérilisation ou congélation) soient le plus frais possible. Les légumes seront bien meilleurs et plus riches en bienfaits s'ils sont traités dans les heures qui suivent leur cueillette. Il en ira de même pour les poissons à peine sortis de l'eau. Pour les viandes, il faudra les traiter, elles aussi, dès leur achat.

Les conserves

Préparés et stérilisés dans les règles de l'art, les bocaux et les boîtes serties peuvent se conserver longtemps, à condition de les ranger dans un endroit sec et le plus frais possible. Si le goût peut devenir plus terne avec le temps, les produits restent sains tant que le dessus de la boîte n'est pas bombé, que le caoutchouc est difficile à retirer ou que le couvercle émet un petit "plop" à l'ouverture.

Combien de temps ?

- **Légumes et fruits** : plusieurs années.
- **Viandes** : un ou deux ans.
- **Pâtés** : pas plus de cinq ans.

Astuce : ranger la tête en bas les bocaux munis d'un couvercle métallique permet de mieux les conserver. Le fin caoutchouc servant de joint garde plus longtemps son humidité.

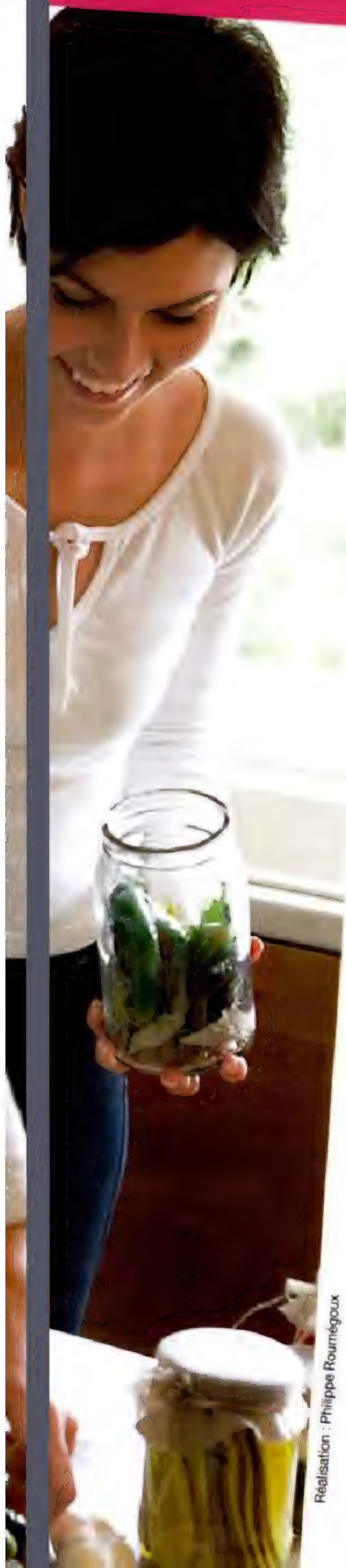
L'avis de l'expert : côté légumes, on évitera de stériliser les petits pois et les carottes, car ils ont tendance à fermenter. Pour eux, mieux vaut privilégier la congélation.

Sécurité : évidemment, en cas de doute sur l'odeur, on ne consomme pas le produit !

Les surgelés

Il est essentiel d'éviter au maximum le contact de l'oxygène avec les produits surgelés. Cela crée du givre et les prive d'une bonne partie de leur goût. Il faut donc retirer un maximum d'air pendant la mise sous emballage et s'assurer que ce dernier est bien hermétique. Il est





Réalisation : Philippe Roumégoux



aussi indispensable que la congélation soit la plus rapide possible. Pour cela, on doit faire attention à ne jamais dépasser la capacité du congélateur. À défaut d'une notice, on peut se fier à cette règle : au maximum 3 kg de produits par vingt-quatre heures pour un appareil de 50 l, 6 kg pour 100 l, 12 kg pour 200 l, etc.

Combien de temps ?

Même s'ils sont bien emballés et placés dans un bon congélateur, les "surgelés maison" ne doivent jamais être conservés plus d'un an. Pour préserver leur saveur optimale, voici les durées à ne surtout pas dépasser :

- **Plats cuisinés** : deux mois.
- **Bœuf, gibier** : un an.
- **Veau, porc, agneau** : neuf mois.
- **Légumes** : un an.
- **Fruits** : dix mois.
- **Poissons** : trois mois.
- **Pâtes et pain** : un mois.
- **Glaces** : deux semaines.

L'avis de l'expert : on ne congèle jamais les pommes de terre, les tomates et les produits gélatineux comme, par exemple, le fromage de tête ou les pieds de veau. Le résultat est systématiquement décevant ! Les pommes de terre se gardent telles quelles, les tomates se conservent très bien dans de l'huile et les produits gélatineux sont à l'aise dans les conserves.

C'est meilleur : la graisse ayant tendance à rancir lors de la congélation, on prendra soin de dégraisser les viandes au maximum.

Astuce : pour s'assurer qu'en votre absence l'appareil n'a pas été soumis à une décongélation accidentelle, laissez-y toujours un verre contenant un glaçon-témoin. Si un jour, vous vous apercevez que ce dernier a changé de forme, c'est qu'il a fondu ! Dans ce cas, les autres produits également, et il vous faudra les jeter sans aucune hésitation.

Sécurité : on ne décongèle jamais les produits à température ambiante. On les laisse décongeler dans le réfrigérateur, on les passe au micro-ondes ou on les cuit directement.

Les plats cuisinés

On ne les conserve pas plus de deux ou trois jours dans le réfrigérateur, et quatre jours maximum s'ils sont vraiment bien cuits.

L'avis de l'expert : les bactéries s'épanouissent davantage entre 20 °C et 65 °C. Il est important de refroidir le plus vite possible les plats cuisinés destinés à être conservés. Bien sûr, le réfrigérateur n'est pas idéal, car cela le réchauffe. Le mieux est de mettre le plat dehors s'il fait froid ou de le placer dans de l'eau très froide.

Astuces congélation :

- On interrompt la cuisson quelques minutes avant la fin. Elle se poursuivra au réchauffage.
- Pour les blanquettes, bourguignons et autres sautés, la congélation est bien plus rapide si on découpe la viande en petits morceaux.
- On prépare des plats peu salés, peu épicés et pauvres en matières grasses. Leur goût est meilleur si on ajoute ces ingrédients juste au moment du réchauffage. On évite également de lier les sauces. Mieux vaut incorporer le beurre, la crème ou le jaune d'œuf au dernier moment, pour une meilleure tenue.

Les yaourts

Fermés par un couvercle ou protégés par du film étirable, ils se gardent jusqu'à dix jours dans le réfrigérateur.

L'avis de l'expert : si on attend quarante-huit heures pour consommer les yaourts, ils gagnent en fermeté.



Les terrines

Les terrines et les pâtes ne se conservent pas plus d'une quinzaine de jours dans le réfrigérateur. Bien évidemment, on prend soin de recouvrir intégralement le plat et on jette le tout dès la première odeur suspecte.

Le pain

Le pain fait maison se garde entre cinq jours et une semaine au maximum. S'il fait bien chaud ou que le chauffage est allumé, il vaut mieux emballer le pain dans une ou plusieurs couches de torchon très légèrement humide, avant de le ranger dans sa boîte. Une autre très bonne idée (qui n'est pas incompatible) consiste à le déposer debout, du côté de l'entame.



Les confitures

Le sucre, tout comme le sel, est un excellent conservateur. Toutes les confitures peuvent donc être conservées très longtemps.

L'avis de l'expert : plutôt que de la paraffine ou de la cellophane, on choisit des pots avec couvercle. Une fois remplis, on les laissera refroidir à l'envers pour créer un vide d'air.

Actu commerciales

MAGGI, DEUX NOUVELLES RECETTES POUR ENCORE PLUS DE SAVEUR !

Maggi Cœur de Bouillon se décline en 2 nouvelles variétés pour une cuisine moderne, toujours plus savoureuse, en toute simplicité : Cœur de Bouillon Champignons pour ajouter une touche forestière à tous les plats. Cœur de Bouillon Légumes du Soleil, riche en romarin, thym, tomate, poivron, huile d'olive, pour apporter une touche méridionale aux préparations. Pour une cuisine plus saine, tous les produits Maggi Cœur de Bouillon sont réduits en sel, sans conservateur, sans colorant artificiel ni exhausteur de goût.

Disponible au rayon des aides culinaires des GMS au prix indicatif de 1,95 € la boîte de 6 coupelles (144g.). Retrouvez tous les produits Maggi et des recettes sur www.maggi.fr.



L'UNIVERSEL DE LINDT, LE CHOCOLAT ULTRA FONDANT À CUISINER



Laissez-vous surprendre par son incroyable fondant et osez toutes vos idées : mousse, fondant et gâteau au chocolat, recettes minutes : chocolat chaud, pâte à tartiner, en passant par les mélanges sucré-salé. L'Universel, tout le bon goût du chocolat Lindt dans un chocolat noir très facile à cuisiner.

Disponible en GMS au prix indicatif de 2,09 €. Retrouvez les idées des Maîtres Chocolatiers Lindt sur www.lindt.com

MARS 2011, LE MOIS DE LA VOLAILLE FRANÇAISE



Volaille Française

Depuis 4 ans, l'Association de Promotion de la Volaille Française, choisit le mois de mars pour rappeler aux consommateurs toute la richesse, les bienfaits et la diversité culinaire que nous offre la volaille de nos régions. La Volaille Française, c'est plus de 10 espèces (poulet, dinde, canard, pintade, oie...) que l'on retrouve sous différentes formes. Aliment faible en matières grasses et qui apporte des protéines et des vitamines, la volaille est un partenaire santé idéal. La volaille fraîche est la 1^{re} viande consommée par les ménages en France. Durant tout le mois de mars, l'APVF vous rembourse 4 € pour l'achat de 2 produits étiquetés « Volaille Française ». Toutes les informations et recettes sont sur www.volaille-francaise.fr.

LA MÈRE POULARD POUR TOUS LES GOURMANDS

La Mère Poulard propose une gamme de biscuits fondée sur son savoir-faire et son expérience centenaires. Les biscuits Mère Poulard répondent ainsi à des critères de qualité qui allient le choix minutieux des matières premières, la tradition des recettes et des processus de fabrication ainsi que des contrôles rigoureux et permanents. Les produits de La Mère Poulard sont disponibles en GMS au prix indicatif de 1,30 €. Retrouvez La Mère Poulard sur www.lemontsaintmichel.info.



GLENFIDDICH® 12 ANS D'ÂGE ET DÉJÀ TRÈS MATURE

Depuis plus de 120 ans, Glenfiddich distille, vieillit et embouteille dans la même distillerie, au cœur de l'Ecosse. Le Glenfiddich 12 ans d'âge est sans doute le fleuron de sa gamme. Façonné par douze années de vieillissement en fûts de chêne, il se distingue par son caractère équilibré et ses notes fruitées si particulières. Véritable référence pour tous les amateurs et les vrais connaisseurs, il s'est imposé comme le Single Malt le plus apprécié au monde. Disponible en GMS et chez les cavistes au prix indicatif de 27 € et sur www.glenfiddich.fr.

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.



BIEN ÉQUIPÉE

Pasta corner

À cuire aussitôt ou à conserver,
grâce à la machine à pâtes,
c'est bon comme à la trattoria !

Malin

■ Choisissez une farine riche en gluten "T 65" ou de la semoule de blé dur extrafine, ou mêlez les deux. Plus il y aura de semoule, plus la pâte tiendra à la cuisson.

■ Colorez la pâte avec 2 cuillérées de concentré de tomate ou de purée d'épinards, etc, dilués dans 1 cuillérée d'eau.

SYSTÈME D

■ Étalez en rectangles les portions de pâte, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Repliez et étalez plusieurs fois. Coupez en fines lanières avec un couteau et laissez sécher quelques minutes.

La recette de base

Pour des tagliatelles (4 personnes)

■ Mêlez 400 g de farine, 4 œufs, 1 pincée de sel. Versez 2 cuil. à soupe d'huile pour obtenir une pâte élastique (env. 15 min). Laissez reposer 30 min dans du film.

■ Divisez la pâte en six. Étalez en galettes. Installez la machine. Glissez une galette dans le laminoir réglé sur "1". Pliez le rectangle obtenu en deux. Faites deux fois l'opération. Poursuivez avec les niveaux suivants pour obtenir des bandes de pâte. Coupez avec l'accessoire "tagliatelles" et laissez sécher sur un torchon fariné.

■ Cuez-les 3-5 min dans l'eau bouillante salée, en remuant à la fourchette. Égouttez. Parsemez de beurre. Salez et poivrez.



BIEN ÉQUIPÉE

Je cuisine des pâtes

4 recettes inédites

Pappardelles au potiron

Pour 4 personnes
Préparation : 40 min • Cuisson : 15 min

- 1 recette de base
- 600 g de potiron • 2 cuil. à soupe de persil haché
- 2 cm de gingembre • 20 g de beurre • 2 c. à soupe de sauce soja • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel.

■ Coupez la pâte en quatre et passez-la au laminoir pour faire de fines bandes. Fixez l'accessoire "pappardelles", glissez-y les bandes de pâte et posez-les sur un torchon fariné.

■ Pelez, épépinez, coupez en dés le potiron. Pelez, hachez le gingembre. Faites-les sauter 10 min avec le beurre et deux

cuillerées d'huile. Mêlez avec la sauce soja. Cuissez les pâtes à grosse ébullition, 3 min à l'eau bouillante salée. Égouttez-les.

■ Mélangez soigneusement les pâtes avec le potiron et le reste d'huile. Parsemez de persil haché et servez vite.

Vin : graves blanc

CONSEIL

Laissez sécher quelques heures les pâtes fraîches non cuites sur un gros fil tendu, et gardez au frais dans une boîte.

Présentez ces pâtes avec une assiette de fromage de chèvre frais légèrement battu.



SYSTÈME D

■ Procédez comme pour les tagliatelles et coupez-les un peu plus larges.

Lasagnes de saucisses aux poireaux

Pour 4 personnes
Préparation : 35 min • Cuisson : 40 min

- 1 recette de base
- 6 chipolatas • 5 poireaux
- 2 gousses d'ail • 120 g d'emmental râpé • 40 cl de crème • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 20 g de beurre • sel, poivre moulu.

■ Divisez la pâte et passez les morceaux au laminoir pour en obtenir de fines bandes. Placez-les sur un torchon fariné.

■ Nettoyez et émincez les poireaux. Faites suer 10 min dans une sauteuse avec le beurre, en remuant. Salez, poivrez. Ôtez l'enveloppe des saucisses. Émiettez-les à la fourchette dans un récipient.

■ Épluchez et pressez l'ail. Mélangez-le soigneusement avec les saucisses émiettées. Salez et poivrez. Réservez.

■ Huilez un plat à gratin et placez-y une couche de lasagne. Ajoutez une couche de fondue de poireaux. Nappez de crème et de saucisses. Poursuivez jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par une feuille de lasagne.

■ Parsemez d'emmental et arrosez d'huile. Cuissez 30 min dans le four chauffé à th. 6-7 (200 °C). Servez bien chaud.

Vin : bourgueil rouge

CONSEIL

Déposez les feuilles de lasagne sur un plateau et congelez-les trois mois dans un sac congélation.

Un plat qui cult tout seul et peut même se réchauffer.



SYSTÈME D

■ Sans machine, pas de souci ! Étalez la pâte plusieurs fois, en la repliant entre chaque étalage.

SYSTÈME D

■ Impossible de faire des spaghettis cylindriques à la main, sauf si l'on maîtrise les gestes techniques des spécialistes japonais ! On peut seulement trancher très fin la pâte... et obtenir des spaghettis de section... carrée !



Une spécialité italienne à refaire avec des moules.

Spaghettis alle vongole

Pour 4 personnes

Préparation : 35 min • Cuisson : 20 min

- 1 recette de base
- 1,5 l de palourdes
- 3 cuil. à soupe de persil haché
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 10 cl de vin blanc sec
- 40 g de beurre
- sel, poivre du moulin.

■ Étalez la pâte et passez les morceaux au laminoir jusqu'à en obtenir de fines bandes. Mettez en place l'accessoire "spaghettis" et glissez-y les bandes de pâte. Retenez-les à la sortie pour ne pas qu'elles se cassent, puis réservez-les sur un torchon fariné.

■ Nettoyez les palourdes dans plusieurs eaux pour en retirer le sable et égouttez-les.

■ Pelez et hachez l'ail et les échalotes. Faites fondre les échalotes dans une cocotte avec 20 g de beurre. Ajoutez

les palourdes égouttées, l'ail et le vin blanc. Recouvrez et laissez cuire pendant 4-5 min à feu vif. Poivrez au moulin.

■ Faites cuire les spaghettis 3 min à l'eau bouillante salée. Égouttez et mélangez avec les palourdes. Ajoutez un peu d'eau de cuisson des pâtes, le reste de beurre en parcelles et le persil. Mélangez doucement 3 min à feu doux et servez.

Vin : entre-deux-mers

CONSEIL

Avant de les congeler, torsadez une poignée de spaghettis sans serrer, et repliez délicatement en deux. Glissez dans un sachet et étiquetez.

Raviolis roquefort-noix

Pour 4 personnes

Préparation : 40 min • Cuisson : 15 min

- 1 recette de base
- 200 g de roquefort
- 1 échalote
- 5 brins de thym
- 50 g de noix
- 1 cuil. à soupe de crème
- 50 g de beurre
- sel, poivre du moulin.

■ Effeuiliez le thym dans le beurre chaud. Laissez infuser pendant 10 min. Salez et poivrez. Écrasez le roquefort, la crème et les noix. Poivrez.

■ Fixez l'accessoire "raviolis" sur la machine. Placez face à face deux bandes de pâte de la largeur de l'ouverture. Posez un cordon de farce entre eux et tournez la manivelle : les raviolis se détachent. S'ils se cassent en sortant, diminuez la quantité de farce.

■ Plongez les raviolis par fournées dans une grande

casserole d'eau bouillante salée et laissez-les cuire pendant 4-5 min. Retirez-les de la casserole à l'aide d'une écumoire, parsemez de beurre de thym et servez aussitôt.

Vin : chablis

SYSTÈME D

■ Divisez la pâte en quatre portions et étalez-les très finement au rouleau, en quatre rectangles. Sur deux, déposez des petites cuillerées de farce aux noix, bien espacées. Couvrez chacun d'un rectangle restant et, à l'aide d'une roulette crantée, séparez les raviolis en appuyant fort. Pour nous simplifier la vie, on trouve des empreintes à raviolis en grands magasins.

Variez les farces : ricotta, fromage râpé, fines herbes, noisettes, etc.

Machines manuelles

Quelques tours de manivelle et le tour est joué.

Pâtes tubulaires

Macaronis, pennes, fusillis, rigatonis... Équipée de 5 filières, cette machine en ABS et acier chromé fait des pâtes courtes lisses, striées ou torsadées. En option, un pétrin adaptable pour préparer 800 g de pâte (24 €).

■ Regina, L 20 x H 25 cm, 60 €, Meilleur du Chef.



Aujourd'hui, c'est raviolis !

Cet accessoire s'adapte sur la machine Atlas 150 (ci-dessous). La trémie distribue la garniture entre deux plaques de pâte. On tourne la manivelle et la plaque de raviolis est prête !

■ Tom Press, accessoire raviolis, 40 €, La Cantinière.

Gain de place

Peu encombrant, cet ustensile façonne 7 sortes de pâtes, il hache la viande (2 grilles Inox) et emboutit des saucisses. Pied ventouse et séchoir à pâtes.

■ 26,5 x 22 cm, 30 €, Mathon.



La référence

Très appréciée, cette machine à pâtes italienne se règle sur 9 positions. Le laminoir étire la pâte sur 0,3 à 2,5 mm et la découpe en 1,5 mm ou 6,5 mm. Accessoires en option.

■ Acier, 20 cm, Atlas 150 Marcato, 65 €, Tom Press, La Cantinière.



La fabrique de pâtes

Manuelles ou électriques, ces machines façonnent toutes vos pâtes fraîches. Revue de détail.

Machines électriques

Pétrir et façonner sans effort.



Au top

Facile à utiliser, elle passe du pétrissage à la fabrication en un geste. Ses 9 disques réalisent 2 pâtes creuses et 7 pleines. Couvercle transparent avec ouverture pour ajouter des ingrédients en plein travail.

■ H 29,5 cm, Pâtes Créativ', de Lagrange, 160 €, Mathon.

Complete à prix doux

Avec ses 7 filières de formes pour pâtes pleines ou creuses et un accessoire à cannellonis, elle est très simple : une touche pour pétrir la pâte, une autre pour l'extruder. Les pièces passent au lave-vaisselle.

■ En ABS, dim. 19,5 x 27 x H 24 cm, Evatronic, 59 €, GrosBill.



Accessoires de pro

Si vous avez la chance d'avoir un de ces robots, vous pouvez l'équiper pour fabriquer vos pâtes fraîches.

Belles découpes

Adaptables au robot Artisan, un kit de 6 emporte-pièce avec grilles pour pâtes rondes, et un laminoir pour pâtes longues et plates.

■ 200 € pour le premier, et 80 € pour le laminoir, KitchenAid.



Pâtes creuses

Compatible robots Chef, Major et kMix, cet accessoire conçu pour les pâtes creuses est fourni avec filière en bronze pour macaronis, poussoir et coupe-pâtes.

■ 130 € + 13 filières en option, 25 € pièce, Kenwood.





L'ATELIER de cuisine

Des conseils malins, de bonnes idées et des astuces de pro pour une cuisine gain de temps et source de plaisir.



Bien filant

Dans un gratin de pâtes ou de légumes, le fromage "filera" mieux si vous l'avez râpé très gros ou découpé en fines lamelles.

Tagliatelles EN COULEUR

Voici une idée originale, aussi agréable au palais que jolie à l'œil. À l'aide d'un épluche-légumes, taillez en fins rubans les carottes et les courgettes. Faites cuire ces "tagliatelles" de légumes à l'eau bouillante, comme des pâtes.

Zut, je n'ai pas de bac à glaçons !

Utilisez une boîte à œufs en plastique. Vos glaçons auront une forme originale.

Déglacage à froid

Lorsqu'on veut déglacer un jus de rôti, mieux vaut employer un peu d'eau froide (l'eau chaude va troubler le jus), qui ne dénaturera pas le goût, comme du vin ou du bouillon. Pour obtenir encore plus de liant, on peut ensuite y incorporer une noix de beurre.



TRANCHÉ NET

Le pain très frais est souvent difficile à couper en tranches nettes. Pour éviter ce problème, chauffez la lame du couteau en la plongeant dans de l'eau bouillante et essuyez-la vite.

Liaison sans farine

Cuites à l'eau, puis réduites en purée, les carottes constituent un agréable liant à la place du traditionnel beurre manié (beurre + farine) utilisé pour les plats en sauce. En plus de sa couleur originale, ce liant apporte une saveur sucrée qui rectifie l'acidité des sauces.

Des pâtes parfaites

belles au nid

Présentez joliment les pâtes longues, comme les spaghettis ou les tagliatelles. Formez des petits nids en enroulant sur les dents d'une fourchette une portion de pâtes cuites et déposez-les directement dans l'assiette.

chauffe-plat économique

Les pâtes refroidissent très vite ! Il est important de les servir dans un plat bien chaud. Égouttez-les tout simplement au-dessus du plat de service. Il aura été réchauffé par l'eau de cuisson et pourra donc garder vos pâtes plus longtemps à la bonne température.




toujours "al dente"

Si vous avez démarré la cuisson des pâtes un peu trop en avance, ne vous affolez pas ! Égouttez-les lorsqu'elles sont prêtes, en récupérant toute leur eau de cuisson. Arrosez-les d'un trait d'huile et réservez-les. Juste avant de les présenter à table, il vous suffira tout simplement de les plonger de nouveau, pendant une vingtaine de secondes (pas plus) dans leur eau de cuisson bouillante.

CARRELAGES ET ŒUFS CASSÉS

N'essayez pas de nettoyer tout de suite votre carrelage, car vous aurez beaucoup de mal à enlever le blanc d'œuf. Ramassez les morceaux et recouvrez le reste de sel fin ou de farine. Après un bon quart d'heure, vous pourrez essuyer avec du papier absorbant.





Passoire carrée, Joseph Joseph, 10,90 €.

Jolie et ergonomique

Égouttez délicatement vos pâtes, et d'une seule main ! Sa forme étudiée permet aussi aux liquides de s'écouler très rapidement. Passe au lave-vaisselle.

CONSERVATION AU TOP

Bien au sec

Les aliments secs, tels le sucre, les pâtes, les lentilles ou le riz se conserveront mieux à l'abri de l'humidité. Il vous suffit de tapisser de papier absorbant le fond des boîtes dans lesquelles vous comptez les garder jusqu'à leur consommation.

Halte aux envahisseurs !

Ongarde souvent assez longtemps les légumes secs. Pour éviter la très

desagréable apparition d'insectes comme les charançons qui s'en nourrissent volontiers, glissez deux ou trois gousses d'ail au milieu des lentilles, haricots, fèves ou pois chiches.

Des fruits pas trop mûrs

Pour mieux conserver vos fruits, évitez leur tout contact avec les agrumes. En effet, ces derniers vont activer leur maturation.

Belle et bonne

La viande se garde sans souci jusqu'à cinq jours si on l'enduit d'un peu d'huile avant de la placer au frigo sur une assiette, protégée par du film alimentaire.



ÇA VA bien plus vite

Quand on manque de temps pour laisser mariner sa viande, il suffit de la déposer dans un plat avec la marinade et de la placer au four à micro-ondes sur position décongélation. Comptez une quinzaine de minutes par kilo de viande.

■ Voir carnet d'adresses en fin de numéro

PLUS DE GOÛT pour les poissons

Au four : laissez macérer les poissons pendant deux heures dans un peu d'huile d'olive parfumée avec des herbes de votre choix, puis entaillez très légèrement leur chair avant de les faire cuire.

En friture : placez les poissons une heure dans la bière

et laissez-les macérer. Égouttez soigneusement et faites-les frire.

Au micro-ondes : versez sur les filets de poisson un peu d'huile parfumée, du sel et du poivre.

Recouvrez-les et cuisez 3 ou 4 minutes.



Laissez respirer avant de consommer

Les charcuteries et les poissons fumés préemballés ont parfois un drôle de goût. Pour éviter ce désagrément, retirez les de leur emballage en plastique, puis laissez les reposer durant un quart d'heure maximum à température ambiante. Ainsi aérés, ils pourront enfin retrouver leur saveur d'origine.

Longue durée

Avec cette élégante boîte dont on peut faire le vide d'air, les aliments gardent mieux et pour plus longtemps leurs parfums, leur goût et leur croustillant !

Boîte de conservation à vide d'air Vacuvin, 0,65 l, 12,50 €. Existe en 3 tailles et passe au lave-vaisselle. Prévoir d'acheter la pompe en plus, 14,90 €, La Carpe.



Les produits naturels indispensables

Cinq produits de base suffisent pour entretenir sa cuisine (et autres pièces d'eau). Une short-list utile et économique qui a aussi le mérite de faire de la place dans les placards.

Le vinaigre blanc

Antiseptique, il déloge la graisse et dissout les dépôts calcaires. Vendu autour de 0,50 € le litre, il remplace de nombreux produits sans porter atteinte à l'environnement. C'est un excellent détartrant, par exemple pour l'évier et les têtes de robinet. Pur, il fait briller les carrelages en céramique et peut faire aussi office d'anticalcaire dans le lave-linge, à raison d'un demi-verre par machine. Dilué, il s'utilise également pour rincer les lainages ou rafraîchir les couleurs des tapis.



Le bicarbonate de soude

Moins agressif que les crèmes à récurer, il est très efficace sur l'émail, les plaques de cuisson et les évier. C'est aussi un bon désodorisant pour la poubelle ou le réfrigérateur.

Le savon noir

Fabrique à base de potasse, d'eau et d'une huile (olive, lin, palme), il dégraisse et détache toutes les surfaces dans la maison. On le trouve sous forme liquide ou en pâte, dans les magasins bio ou de bricolage et, de plus en plus, en grandes surfaces. Attention, certaines marques contiennent des additifs chimiques.

Le savon de Marseille

Il se montre utile pour préparer certains produits comme la lessive, et pour se laver sagement les mains.

Les huiles essentielles

Quelques gouttes suffisent ! Une bonne manière de parfumer ses produits et sa maison de façon naturelle.



Magique, la microfibre

Cette matière permet de nettoyer la plupart des surfaces sans aucun ajout de produit. Avec deux chiffonnettes, on peut presque tout faire. On humecte la première et on frotte sur les salissures, puis on fait briller avec la deuxième. À laver très régulièrement.



© www.lacoshop.com

L'entreti

Sains, économiques et plus écologiques, les produits d'entretien fabriqués maison sont aussi pratiques et efficaces que ceux du commerce.

On les fait aussi nous-mêmes !

Nettoyant multisurfaces

Mélangez trente gouttes d'huiles essentielles d'arbre à thé ou de citron et un litre de vinaigre blanc.

Poudre à récurer

Mélangez du bicarbonate de soude et du savon liquide ou simplement du bicarbonate et de l'eau.

Liquide vaisselle et lessive pour lave-linge

Râpez 50 g de savon de Marseille naturel avec un épluche-légumes, mettez dans un bidon de 2 l. Versez 1 l d'eau bouillante, secouez énergiquement, ajoutez 4 à 8 gouttes d'huiles essentielles de votre choix. Avant chaque utilisation, il faut bien agiter pour que la lessive redevienne lisse, d'où l'importance d'utiliser un bidon bien plus grand que son contenu.

Détartrant

Pour les bouilloires et les casseroles : mélangez un litre d'eau et quatre cuillerées de bicarbonate de soude. Remplissez le récipient entartré, amenez à ébullition et laissez refroidir avant de rincer soigneusement. Les carafes et les verres en cristal se plongent dans un bain préparé

avec une quantité égale d'eau chaude et de vinaigre blanc. Laissez agir quelques minutes, rincez très soigneusement.

Pour les têtes de robinet et autres endroits difficiles d'accès, réalisez une pâte avec trois cuillerées de bicarbonate de soude pour une cuillerée d'eau tiède. Appliquez, laissez agir quelques instants. Frottez puis rincez.

Déboucheur de lavabo

Mieux vaut pratiquer la prévention : placez un filtre sur la bonde et nettoyez régulièrement le siphon. Un problème ? Essayez les moyens mécaniques : ventouse ou fil de fer. En cas d'échec, versez dans la canalisation bouchée 60 g de bicarbonate de soude, 110 g de sel et 12,5 cl de vinaigre blanc. Puis patientez 15 min avant de verser une bonne quantité d'eau bouillante.

Parfum d'ambiance

Vous avez l'embarras du choix : une "pomme d'ambre" réalisée avec une orange piquée de clous de girofle, un petit sac de toile contenant des clous de girofle, quelques bâtons de cannelle et des épis de blé, ou un pot pourri bien imprégné d'huiles essentielles.

Chiffon à poussière

Si vous imbibez un chiffon propre d'un mélange de paraffine tiède (couleurs de bougies par exemple) et de vinaigre blanc, il absorbera parfaitement la poussière. À ranger dans un bocal entre deux utilisations et à changer dès que son pouvoir absorbant diminue.

Spray parfumé

On dissout une cuillerée à café de bicarbonate de soude dans deux tasses d'eau bien chaude, puis on ajoute une cuillerée à café de jus de citron et,



éventuellement, quelques gouttes d'huiles essentielles. Il suffit ensuite de verser la solution dans un flacon pulvérisateur. Un autre parfum ? Laissez mijoter 30 minutes ou une heure dans un bol d'eau chaude quelques tranches d'agrumes, des clous de girofle et un ou deux bâtons de cannelle.

ien au naturel



Du matériel propre

L'évier

Du vinaigre blanc pour l'inox, du savon noir dilué à l'eau pour les autres matériaux.

Le réfrigérateur

Le risque d'apparition de germes y est assez élevé. On le nettoie au savon noir mais, pour l'assainir, on le rince avec un linge imbibé de vinaigre. On chasse les odeurs en y laissant un petit pot ouvert contenant du bicarbonate de soude.



Le plan de travail et la planche à découper

Ils seront à la fois lavés et désinfectés si on les frotte avec une éponge imbibée de vinaigre blanc pur avant de rincer à l'eau claire. Attention, ne versez surtout pas de vinaigre sur le marbre, mieux vaut employer une pâte à base d'argile.

La hotte

Le savon noir pur donne d'excellents résultats.

Les plaques de cuisson

Du savon noir pur ou, si nécessaire, une poudre à récurer maison (voir fabrication maison).



Le four

On saupoudre l'intérieur de la porte avec du bicarbonate de soude et on étale sur les parois une pâte faite de bicarbonate assoupli d'eau. Puis on laisse sécher pendant une heure avant d'essuyer avec un chiffon.

La poubelle

Du vinaigre blanc dilué dans 50 % d'eau chaude. Ensuite, on diffuse quelques gouttes d'huiles essentielles pour parfumer ou une grosse pincée de bicarbonate afin d'absorber les odeurs.

Les sols

Le savon noir dilué dans de l'eau tiède est parfait.

Le micro-ondes

Il suffit d'y faire chauffer un bol d'eau avec une tranche de citron jusqu'à formation d'une grande quantité de vapeur, puis d'essuyer les parois et la porte à l'aide d'un chiffon absorbant.

Le lave-vaisselle

Tous les deux mois, un lavage à vide effectué en mode intensif, avec du vinaigre blanc versé dans le compartiment lessive, permet d'éliminer tous les résidus alimentaires et calcaires.

Réalisation : Philippe Roumegoux

Index

Hors-série mars-avril 2011

Cuisine Actuelle

Magazine mensuel
édité par



PRISMA PRESSE

13 rue Henri-Barbusse, 92230 Gennevilliers
Site Internet : www.cuisineactuelle.fr

Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €,
d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant
Gruener + Jahr Communication GmbH.

Ses trois principaux associés sont Media Communication
SAS, Gruener + Jahr Communication GmbH,
France Constanze-Verlag GmbH & Co KG

RÉDACTION

13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers cedex
Téléphone : 01 73 05 45 45
Télécopie : 01 47 92 65 99

Pour joindre votre correspondant,
composez le 01 73 05 suivi du poste de
4 chiffres indiqué après chaque nom.

Directrice éditoriale : Maryse Bonnet
Rédactrice en chef : Anne Gillet (6598)
Rédactrice en chef adjointe :
Sophie Jamier (6592)
Directrice artistique : Marion Thérizol (6590)
Secrétariat : Sophie Lassous (6598)
Rédaction : Sophie Cohodes (recettes, 6604)
et Isabelle Contepas (magazine, 6605),
chefs de service
Secrétariat de rédaction : Joëlle Leproux-Sales,
secrétaire générale de rédaction (6593),
Jean-Luc Michel (6595), Christine Guérin (6594),
Véronique Fève (6596)
Maquette : Michel Poyac (6607) et Carmen Gires-Gresa
(6613) chefs de studio, Ymkje Haringsma (6614)
Photo : Sylvie Cornet, chef de service (6587),
Nathalie Cohen-Hébert, chef de service
missionnée (6521), Carole Cuciniello,
secrétaire documentaliste (6585)
Comptabilité : Catherine Villeneuve (4542)
Fabrication : Yann Saunier (6859)
Ont collaboré à ce numéro : M. Abadie, V. Bestel,
A. Blin-Gayet, A. Boschet, C. Coulier, M. Darmoni,
M. Fiess, M.-C. Frédéric, M. Domange, A. Lascève,
C. Masson, N. Renaud, P. Roumeigoux, S. Scelles,
R. Sourdeix, H. de Vaublanc, C. Vialard-Ruchon

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION

Directrice exécutive Prisma média :
Aurore Domont (6505)
Directrice de groupe client et référent titre :
Catherine Maunoury (6466)
**Directrice univers grande consommation
et régions :** Valérie Rossin (6470)
**Directrice univers marketing direct et
développement :** Véronique Moulin (6411)
Directeur univers luxe-corporate :
Thierry Dauré (6449)
Directrice univers grands comptes :
Isabelle Decamp (6552)
Directrice univers Web : Violaine di Meglio (6448)
Responsable back office : Céline Baudé (6467)
Directeur études et marketing client : Nicolas Cour
Directrice marketing client : Jelika Holler
Directeur commercialisation réseau :
Bertrand Houlié
Directeur des ventes : Bruno Recurt
Chef de groupe diffusion : Claire Bernard

Directeur de la publication : Rolf Heinz
Editeur : Loïc Guilloux
Directrice marketing : Pascale Socquet-Jugard
Directeur internet : Martial Viudes

Service abonnements et anciens numéros :
62066 Arras Cedex 9.
Tél. 0811 23 22 21
(prix d'une communication locale)

www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Photogravure : Allo Scan

Imprimé en Allemagne :

Prinovia Itzehoe, am Vossberg,

25524 Itzehoe

Distribution : Presstails

ISSN : 09893091. Commission

paritaire : n° 0114 K 84150

Création janvier 1991

© 2011 Prisma Presse

Dépôt légal : mars 2011

La rédaction n'est pas responsable

de la perte ou de la détérioration des

textes ou photos qui lui sont adressés

pour appréciation. La reproduction,

même partielle, de tout matériel publié

dans le magazine est interdite.

Audience mesurée par
AUDIPRESS

10 idées spécial glaces	69
5 idées spécial pâte à pain	21
5 idées spécial yaourts parfumés	53
Allumettes aux anchois	40
Anchoïade	80
Bacon hamburger	64
Bagels au saumon fumé	66
Barres de riz soufflé chocolatées	34
Brioche aux pralines	18
Cannelés	30
Caramels café-noisette	34
Chocolat liégeois	70
Chouquettes	19
Chutney aux pommes	42
Chutney d'échalotes	42
Chutney de poires	42
Citrons confits au sel	44
Coleslaw	67
Confiture de framboises	50
Confiture de lait	52
Cookies assortis	31
Cornet de frites	64
Crackers au cheddar	41
Croissants	16
Cuisses de canard confites	79
Curry poulet-orange-yaourt	55
Financiers	31
Fried chicken	67

Gâteau au yaourt et framboises	55
Gelée de pomme à la rose	51
Glace à la vanille : la base	69
Glace au chocolat : la base	69
Gratinée à l'oignon	23
Guacamole	85
Guimauves à la framboise	35
Hot-dog et petite salade	
à l'aigre-douce	65
Houmous crémeux	83
Huile à l'ail et au romarin	46
Huile à la vanille	46
Huile au basilic et au citron	46
Huile aux épices	46
Huile pimentée	46
Jambon persillé de Bourgogne	77
Lasagnes de saucisses	90
Légumes mi-cuits sauce yaourt	54
Lemon curd aux deux citrons	52
Macarons café à ganache	29
Makis au saumon	83
Marmelade d'oranges	50
Mendiants	36
Meringues glacées aux framboises	71
Mini-madeleines	30
Nems au poulet	84
Nouilles sautées aux crevettes	85
Nuggets de poisson	65

Oufs de Pâques en surprise	
de caramel au beurre salé	37
Omelette norvégienne	70
Pain : la recette de base	21
Pain perdu au citron et figues	23
Pains au chocolat	17
Pains au lait	19
Pains aux raisins	17
Palmiers	20
Pappardelles au potiron	90
Pâte à tartiner choco-noisettes	51
Pâte feuilletée	20
Pâte levée feuilletée	16
Pâté de lapin aux pruneaux	79
Pâtes de fruits au miel	37
Petite friture de Pâques	32
Petits sablés au citron	29
Pizza aux anchois	66
Pommes chips à la fleur de sel	67
Profiteroles au chocolat	71
Pudding grand-mère	22
Quiche poireaux et jambon	77
Raviolis roquefort-noix	91
Rochers pralinés	33
Roudoudous à la verveine	36
Salade de croûtons à l'italienne	22
Samossas au bœuf	82
Sauce ketchup	49
Sauce mayonnaise	49
Sauce pesto	48
Sauce rouille	48
Spaghettis alle vongole	91
Sucettes acidulées	33
Sucettes de parmesan au pavot	41
Sucettes-truffes deux chocolats	35
Tagliatelles : la recette de base	89
Tapenade comme à Nyon	80
Tarama	84
Terrine de viande	76
Terrine de foies de volaille et cèpes	78
Tomates séchées à l'huile	44
Torsades au fromage	41
Tourte au poulet et pleurotes	78
Velouté concombre-menthe	54
Viennoises aux pépites de chocolat	18
Vinaigre à la framboise	47
Vinaigre au miel et aux épices	47
Vinaigre aux échalotes	47
Vinaigre aux herbes	47
Vinaigre exotique	47
Yaourt : la recette de base	53

Notre carnet d'adresses

Alessi : www.alessi.com Atelier des Chefs : www.atelierdeschefs.fr Bistron : www.bistron.com Lederc : www.lederc.com Amazon : www.amazon.fr Bosch : 0892 698 010. Botanic : www.botanic.com Boulanger : 0825 850 850. Brandt : 0892 02 88 01. Casa : 01 44 91 94 01. Chapon : www.chocolat-chapon.com Comptoir de Famille : 01 47 70 51 12. Cook & Go : www.cook-and-go.com Cuisinart : 0800 2011 2014. Cuisine attitude : 01 49 96 00 50. Cuisine des marchés parisiens : www.fccuisineamateur.org Cuisin' Store : 01 72 10 10 40. Culinarian : www.culinarian.com De Longhi : 0820 043 043. Demeyere : www.demeyere.be Ecole Alain Ducasse : www.ecolecuisine-alainducasse.com Ecole Amateurl'Enfance : www.elenfance.fr Ecole du Grand chocolat : www.valrhona.com Electrolux : 03 44 62 24 24. Emile Henry : 03 85 25 50 50. Fermagora : www.fermagora.com Food Lab : 01 78 09 49 63. Fortunat : 04 72 07 44 04. Gamm Vert : www.gammvert.fr Geneviève Lethu : 05 46 68 40 00. Grosbill : 0892 02 21 21. Hôtels Mercure : www.mercure.com Incidence : www.incidence.fr Jardin gourmand : 02 97 64 17 24. Jean-Vier : 05 59 54 56 70. Joseph Joseph : 05 56 42 11 93. Kenwood : 0820 043 043. KitchenAid : 0800 600 120. Kokopelli : www.kokopelli.asso.fr La Cantinière : 03 20 84 36 80. La Carpe : 01 47 42 73 25. Lagrange : 04 78 86 40 40. Le Cordon Bleu : www.lcbparis.com Lékue : 01 40 13 01 23. Le Parfait : 04 26 68 64 09. Les Artistes Paris : 01 76 71 07 07. Magimix : 03 86 83 90 90. Mathon : 0 892 39 1 100. Meilleur du Chef : 05 59 24 54 48. Mon marché : www.mon-marche.fr Mon poisson : www.monpoisson.fr Moulinex : 0 810 14 10 14. Nature-aliments : www.nature-aliments.com Nolita : 01 53 75 78 78. Onva : 01 69 07 69 69. Producteurs de la région : www.produceursdemaregion.com Pyrex : 09 69 32 06 20. Riviera & Bar : 03 88 18 66 18. Russel Hobbs : www.russelhobbs.fr Sefama : 04 74 09 40 20. Séverin : 0974 501 021 ou www.seb.fr Sibo-sibon : www.sibo-sibon.com Simeco : 03 88 18 32 00. Tupperware : 05 63 71 44 99. Tupperware : 01 41 39 24 24. What's for dinner : www.whats-for-dinnerinfo White and Brown : 03 86 83 90 90. Xavie Z : www.xaviez.com

Crédits photo Sucre Salé : Bono p. couv-14-19/
Sirois p. couv-31-66/Nicolas p. couv-2-17-18-
19-34-41-51-54-55/Asset p. couv-39-51/Nurra
p. couv-37/Kettenhofen p. 2-28-30/Riou p. 2-14-16-
18-33-41-44-50/2-53/Radvaner p. 3-21-39-42/3-
63-64/Mallet p. 3-22-67-91/Supperdelux p. 3-76/
Ryman p. 3-44/Norris p. 3-39-48-67-80-85-96/Tallard
p. 6/Lesep. 15-29-35-52/Hall p. 20-80/Adam p. 22/
Studio p. 23-79-97/Bilic p. 23-29-30-31-66/Bagnos
p. 32/Japy p. 34/Lawton p. 35-38-46/Caste p. 36-
77/Subros p. 36-74-78/Roulier/Tunot p. 37-84/Amiel
p. 48-74-78/Food&Drink p. 49-65/Renaudin p. 52-
70/Garcia p. 54/Swalens p. 63-64/Fenot p. 65/Seelow
p. 70/Hussenot p. 71/Dieterien p. 71/Guedes p. 75-
83-84-85/Rivière p. 75-83-89/Roulier-Pardo p. 75-
82/Sudres p. 77-96/Poisson d'Avril p. 79/Fraggs
p. 96/Food Folio p. 97. Planet Syndication : New
p. couv p. 90/2/Murris p. 69/Wheelarp. 91/Prismapix :
Asset p. 3. Greenpeace : Newman p. 6-7/Care p. 8/
Davison p. 9/2. Marielle : p. 7-38-40-41-95. PEA :
Decou p. 9/Sittler p. 74. Photonostop : p. 14/Mazin
p. 38/Lorieux/Loup Images p. 63/Mauritius p. 97.
StudioX Stockfood : p. 49-94/Lipov p. 15-33/Schliack
p. 47/Eising p. 61. Louzon : p. 58-59. Orédia : Urbanip
p. 62/Strzechowski p. 86. Mondadori : p. 93. Picard
p. 87. Parmigiano Reggiano : p. 94. Banette : p. 94.

Les services Cuisine Actuelle

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

Pour s'abonner

France métropolitaine

21,40 € au comptant

Par courrier

Service Abonnements Cuisine Actuelle
62066 Arras Cedex 9

Par téléphone

0826 963 964 (0,15 €/min)

Par Internet

Sur notre site :
www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Pour contacter le service lecteurs

Par courrier

Service lecteurs Cuisine Actuelle
13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers

Par téléphone

France métropolitaine : 01 73 05 67 50
DOM-TOM et étranger : (00) 33 01 73 05 67 50

Par mail

lecteurs@cuisineactuelle.fr

Anciens numéros

Contacter le service abonnements :
adresses, téléphone et Internet ci-contre.

Dans votre prochain hors-série

Tartes, cakes et clafoutis, renouvelez vos classiques !



Le meilleur

En kiosque
dès le
2 mai

de la cuisine

Cuisine Actuelle hors-série.
Un numéro tous les 2 mois : collectionnez-les !

Cassegrain



Eclatantes Lentilles,
délicatement cuisinées aux oignons et carottes.

Cassegrain, une autre idée du légume.

www.cassegrain.com



NOUVEAU

